الأصول العلمية والفنية لبناء

# المناهج والبرامج في التربية الرياضية

تاليف

أ.د. ليلى عبد العزيز زهران
أستاذ البرامج بكلية التربية الرياضية
القاهرة - جامعة حلوان

٢٠٠٦



الطبعة الرابعة




٨ ش السيد جوهر - حسن الأكبر - عابدين

ت : ٣٩٠١٣٥١

## إهــداء

- إلى طالبات وطلبة كليات التربية الرياضية الذين ينعقد عليهم أمل مواصلة التطوير لبرامج التربية الرياضية وتثبيت مفهومها كميدان تجريبى متكامل للتربية .
- إلى الخريجات والخريجين المسؤلين عن تصميم ومتابعة برامج التربية الرياضية .
- إلى الباحثات والباحثين فى مجال مناهج وبرامج التربية الرياضية .
- إلى ولدى الوحيد ... أحمد الذى دفعته رغبة البحث والمعرفة إلى التغرب عن دفء الوطن والأسرة .
- إلى الزوج الذى دفعنى بتشجيعه المخلص على اخراج هذا الكتاب .

أهدى هذا الانتاج المتواضع آملة أن أكون قد وفقت فى إستثارة دافعية القارىء للتعمق فى مادة المناهج وتطبيقها فى تصميم وبناء برامج للتربية الرياضية فى مجاله .

**د . ليـلى زهــران**

# تقــــديم

إن المنهاج كسلسلة من الخبرات المنتقاة من المادة الدراسية والموجهة لتحقيق أهداف معينة ، يعتبر الاداة الأساسية للعملية التعليمية التربوية . فالمناهج هى مادة ومضمون العملية التعليمية وهى أداة تحقيق أهدافها ... ومن هنا كان لزاماً على القائمين على العمليات التعليمية التربوية أن يتفهموا بدقه ، الأسس والمعايير التى يتسنى عليها المناهج وكيفية التدرج فيها من وحدة لأخرى ومن مستوى لآخر ومن مرحلة دراسية للمرحلة الدراسية التالية حتى يمكن أن تحقق العملية التعليمية دورها فى تكامل النمو والتربية .

والتربية الرياضية كمادة دراسية وجزء متكامل ومكمل للعملية التعليمية وميدان تجريبى ، يحقق من خلال الممارسة لألوان مختارة من الأنشطة الحركية تكوين المواطن اللائق بدنيا ومهاريا وادراكيا وانفعاليا ، والقادر على مواجهة تحديات متطلبات الحاضر والمستقبل ، تتطلب من المسئولين جهداً علميا منظماً لتخطيط برامجها وقياس نتائجها فى اطار تطوير فلسفة التعليم واستراتيجية فى جمهورية مصر العربية والوطن العربى .

ويقدم هذا الكتاب فكرة مركزه عن مادة المناهج ليأخذ منها القارىء دليلا لتخطيط وبناء برنامج للتربية الرياضية للمرحلة أو الفئه التى يعمل معها . ويضم أربعة أبواب تحتوى على تسعة عشر فصلا تحاول المؤلفة فى كل منها أن تساعد القارىء على بناء وجهه نظر علمية تطبيقية تعينه فى تقديم برنامج جيد للتربية الرياضية .

ويتناول الباب الأول فكرة مركزة عن مادة المناهج ـ أهمية دراستها والمفاهيم المرتبطة بها وما اتخذه المربون من طرق لتنظيم خبراتها وكيفية تطبيق هذه النظم على التربية الرياضية كماده دراسية فى البرنامج المدرسى العام .

أما الباب الثانى فقد تناول الخطوات العلمية والتنفيذية لبناء وتشكيل منهاج للتربية الرياضيه مع التركيز على كيفيه تحديد الأهداف وتقسيمها وصياغتها من منطلق إنها الموجه الأساسى لاختيار خبرات المنهاج وتنظيمها وأساليب قياس حصائله .

وقد تناول الباب الثالث مكونات المنهاج المدرسى سواء ماينفده المدرس داخل الجدول الدراسى أو مايستكمل به الخبرات التربوية خارج الجدول الدراسى كبرنامج للأنشطه الداخلية والخارجية .

أما الباب الرابع فقد استعرضت فيه خطوات تطبيقية لتخطيط برامج التربية الرياضية لفئات سنية وتعليمية مختلفة بدءا من رياض الأطفال وحتى الجامعات كما أعطت نموذجا لتخطيط برنامج تربية رياضية لفئة من المعاقين .

وقد راعت الكاتبه أن تحتوى المادة العلمية فى هذا الكتاب ، أحدث ما توصل إليه تطوير المناهج فى التربية الرياضية أملا فى أن تعين القارىء على تحديد نظرية لمنهاج التربية الرياضية يحقق من خلالها أهدافه التربوية ... والله أسأل أن أكون قد أضفت بهذا العمل الجديد للمكتبة الرياضية .

وفقنا الله إلى ما فيه الخير لمصرنا الحبيبة وإلى وطننا العربى الكبير بما يحمله من فلذات الأكباد المنطلقة الى النمو والتطور .

**د. ليلى زهران**

# البـــاب الأول

## مقدمة للمناهج فى التربية الرياضية



# البـــاب الأول

## مقدمة للمناهج فى التربية الرياضية

# الفصـــل الأول

### نظرية المنهاج

**المنهاج ... هو الموقف الشامل والكلى ـ بل هو مجموعة المواقف المتاحة ـ لكل من المعلم والادارة المدرسية التى من خلالها يمكن تعديل سلوك سيل لانهاية له من الأطفال والشباب تضمهم أسوار المدرسة أو أى مؤسسة تعليمية .**

ان المنهاج كسلسلة من الخبرات المقصودة والموجهة لتحقيق أهداف معينه ، يعتبر الاداة الأساسية للعملية التربوية . فهو الوسط الذى يتم من خلاله ترجمة مفاهيم الفكر والفلسفة والنظريات فى شكل تصميم أو خطة تؤثر على العملية التعليمية ويصف ذلك انه من الضرورى تحديد فلسفه ونظرية للمنهاج يستند اليها التربويون كقاعدة يمكن استخدامها بذكاء لتوجيه حل مشكلات تنفيذ المنهاج .

ويتطلب تحديد نظرية للمنهاج ، الرجوع الى مجموعة القوانين والتقاليد والمفاهيم التى تصف وتشرح وتشير إلى طبيعة النظام والأسلوب المتبع لاتخاذ القرارات المؤثرة فى تخطيط المنهاج وتحديد قواعد تنفيذه . ولذلك فلابد من التفكير بواقعية وموضوعية فى مشاكل بناء المنهاج ووضع تصور واضح لمختلف الاحتمالات لحل هذه المشكلات ودراسة العلاقه بين أجزاء المنهاج ـ عناصره ـ وبين المنهاج العام ، وتتحدد هذه الأجزاء ـ العناصر ـ من خلال البحث العلمى فى طبيعة الفرد ـ المتعلم ـ وطبيعة المجتمع وطبيعة المادة الدراسية وطبيعة العملية التعليمية وعملية التعلم .

ويمكن أن يتحقق البحث العلمى من خلال محاولة جمع المعلومات والمعارف للرد على التساؤلات التالية :

١ ـ ماهى احتياجات واهتمامات ومشكلات الأولاد والبنات فى مختلف مراحل النمو وحتى المرحلة السنية التى يعد لها المنهاج ؟

٢ ـ ماهى المشكلات التى يواجهها الشباب فى المجتمع المعاصر ؟

٣ ـ ماهى المبادىء والمسلمات الأساسية التى تسيطر على حياتنا وتعليمنا : فلسفتنا ومعتقداتنا الأساسيه ؟

٤ ـ كيف يتعلم الفرد ؟ ولماذا يتعلم ؟

٥ ـ ما هى الأهداف التى يمكن تحقيقها وتلك الأكثر تطويرا لنظام المجتمع الذى نعيش فيه ؟

٦ ـ ما هى أنواع الخبرات التى لاتقتصر عائدها على تحقيق الأهداف المتوقعة بل تتعداها إلى اعداد الفرد لاكتساب خبرات مستقبلية ؟

٧ ـ كيف يمكن وضع هذه الخبرات فى نظام متتابع فى البرنامج ؟

٨ ـ أى النماذج وأى الأساليب التعليمية أكثر مناسبة لخلق بيئة صالحة ومؤثرة للتعليم والتعلم ؟

٩ ـ كيف يمكن صياغة الأهداف بحيث تمكن من تقدير النتائج ؟

ويمكن الاستناد إلى المعلومات التى تجيب على هذه التساؤلات لوضع نظرية لمنهاج التربية الرياضية والذى يتكون من « خبرات تعليمية منتقاة ومخططة تتيح الفرص أمام التلاميذ لتحقيق الأهداف » ويساعد الباحث فى الحصول على إجابة للتساؤلات السابقة لتحديد نظرية لمنهاج التربية الرياضية البحث فى المجالات الثلاث والرد على تساؤلات أكثر تخصصا هى :

**المجال الأول ، مظاهر الحركة البشرية** ، ويرد على التساؤلات التالية :

أ ـ لماذا يتحرك الإنسان ؟

ب ـ كيف يتحرك الإنسان ؟

جـ ـ ماذا يحدث عندما يتحرك الإنسان ؟

**المجال الثانى ، التربية الرياضية كمصدر للمعرفة** ، ويرد على التساؤلات التالية :

أ ـ ما هى العلاقة بين النظرية والتطبيق العملى ؟

ب ـ ما هى انسب طرق التطبيق العملى ؟

**المجال الثالث ، الفلسفة** ، ويكون البحث للرد على التساؤلات التالية :

أ ـ ما هى القيم التى يهتم بها المدرس ؟
ب ـ ما هو الصحيح من هذه القيم ؟
جـ ـ ما هو الحقيقى ـ الواقعى ـ من هذه القيم ؟
د ـ ما هو المناسب والكافى من هذه القيم ؟

ويعتبر تحديد نظرية لمنهاج التربية الرياضية بالعمل الشاق الذى يستلزم الجهد الجاد والبحث المتواصل والدراسة المتعمقة فالبيانات التى نحصل عليها وإختلاف النظرة الفلسفية لمهنة التربية الرياضية قد يعدل أو يغير النظرية أو يرفضها ولذلك فتطوير النظرية التعليمية عملية مستمرة وهامة وحيوية عند إعداد منهاج هادف وموجه .

وقد حاول بعض الدارسين وضع نظرية لمنهاج التربية الرياضية ويعتبر كاميل براون **Camille Brown** وروزيلاند كاسيدى **Rosilind Cassidy** من أوائل المدرسين الذين حاولوا وضع نظرية لمنهاج التربية الرياضية عام ١٩٦٣ ، حيث وصفا التربية الرياضية بانها البرنامج المدرسى لدراسة الحركة البشرية ، وقد اسسا وصفهما على نظريتين احداهما نظرية الحركة البشرية والأخرى نظرية تطوير وتعديل البرنامج ومن التداخل بين النظريتين اعدت نظرية المنهاج . اما آن جويت **Ann Jewett** وماري مولان **Marie Mullan** فقد وضعا عام ( ١٩٧٧ ) إطارا مطورا لعملية المنهاج الهادف المبنى على مسلمة أساسية تقوم على أن مضمون درس التربية الرياضية هو أن يتحرك المتعلم فى تفاعل وإيجابية مع البيئة المحيطة به . وفى عام ١٩٧٨ قدمت لندا بين **Linda Bain** فى محاولة لوضع نظرية يبنى عليها منهاج التربية الرياضية عن طريق تحديد ست تصورات نظرية تصف بوضوح الأسس الفلسفية التى يمكن أن تبنى عليها نظرية المنهاج هى :ـ

أ ـ شكل الحركة
ب ـ تحليل الحركة
جـ ـ نظام الحركة البشرية
د ـ مرحلة النمو
هـ ـ التعليم الحركى وتحليل العمل
و ـ دوافع وأهداف المتعلم

وتشير هذه النظرة السريعة لتطور نظرية المنهاج إلى وجود وجهتين نظر نحو بناء نظرية للمنهاج احداهما تركز على المتعلم كمحور للتعلم والأخرى على المادة التعليمية كمحور للعملية التعليمية أو على كلاهما معا بشكل يجعل المنهاج هادفا وله وظيفة محددة

## أهمية دراسة المناهج ودورها فى إعداد مدرسى التربية الرياضية

**تتشكل العملية التعليمية من معلم ومتعلم ومادة تعليمية والمناهج هى مادة ومضمون العملية التعليمية واداة تحقيق أهدافها .**

تلعب المناهج دوراً رئيسيا فى العملية التعليمية ، فهى الأدوات التى تستخدمها المؤسسة التعليمية والمدرس لتحقيق الأهداف المرسومة . فالمنهاج هو مادة ومضمون العملية التعليمية . والوظيفة الأساسية للمنهاج هى ترجمة الفلسفات والنظريات التربوية وتنظيمها فى سلسلة خبرات متطورة ولها معنى وموجهة للمتعلم فى مختلف مراحل تعليمه لتحقيق اهدافه على المدى الطويل ، وعلى المدرس أن يتفهم تماما وبدقة الأسس والمعايير التى بنى عليها المنهاج حتى تساعده على تنظيم خبرات المادة الدراسية وكيفية التدرج بوحداتها من صف لآخر ومن مرحلة دراسية لمرحلة دراسية ثانية حتى يستطيع أن يقوم بدوره فى العملية التعليمية .

والمنهاج الذى يتعلم الافراد من خلاله هو ناتج عمل تعاونى شارك فيه لجان تضم متخصصون تربويون ليخرج إلى الوجود كعمل مخطط موحد يتسم بالتتابع . ومتخصص التربية الرياضية يمثل عضوا مؤثرا ومكملا لهذه المجموعة التربوية المسؤولة عن تصميم المنهاج ولذلك كان من الضرورى أن يتضمن البرنامج الدراسى لاعداد القيادات التربوية فى المعاهد والكليات المتخصصة وفى مختلف المجالات بما فى ذلك التربية الرياضية مادة المناهج ، فدراسة المناهج جزء من الاعداد المهنى لمدرسى التربية الرياضية ومدرب انشطتها .

**ويرجع ذلك للأسباب التالية :**

● أن المنهاج هو المادة التعليمية التى يتناولها المدرس والمدرب لتحقيق أهدافه ، وبناء على مجموعة من الأسس والمعايير يتمكن من اختيار وتنظيم خبرات التعلم وكيفية التدرج بها من مستوى لآخر لكى يحقق النمو والتطور للمتعلم وفقا لقدراته واستعداداته . فمثلا يتناول المدرس منهاج كرة السلة أو الجمباز أو طرق التدريب أو علم الحركة أو ..... غيرها من المواد التعليمية ويقوم بتنفيذها وفقا لأسس وشروط خاصة ليحقق عن طريقها زيادة معارف ومعلومات المتعلمين وفقا لقدراتهم واستعداداتهم .

● أن المنهاج هو وسيلة تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية حيث يترجم الأهداف فى صورة مواقف وخبرات سلوكية يتفاعل فيها الأفراد ويكتسبون من ناتجها مجموعة من القيم والمهارات والعادات السلوكية ولذلك فدراسة المناهج تعين المعلم على كيفية صياغة الأهداف وتشكيلها وتقسيمها فى وحدات سلوكية محددة يمكن ملاحظتها وتحديدها وقياسها لتقويم ناتج العملية التعليمية .

● أن المناهج هى مادة التربية أى وسيلة المدرس لتطوير الأفراد وتعديل سلوكهم بما يحقق الأهداف المرسومة . ولذلك فدراسة علم المناهج يمكن المدرس والمدرب من فهم فلسفة التغيير والتطوير الحادث فى المجتمع وأساليبه والعمليات التى يقتضيها تطوير المناهج ومراجعتها وتغييرها . وبالتالى يستطيع من خلال تطوير مادة التربية الرياضية وطرقها ووسائلها أن يستمر فى تحقيق الأهداف التربوية المرجوة .

● تساعد دراسة المناهج المدرس فى تكوين نظرية عامة للتربية يستند إليها عند تطبيق وحدات المنهاج ويسترشد بطرقها وأساليبها فى تحقيق الأهداف . وبدون هذه النظرية يتشابه التطبيق التربوى بالممارسة الحرفية ، ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح عند المقارنة بين المدرب المؤهل تربويا وبين من يقوم بالتدريب المبنى على خبراته الخاصة فى المجال عند حدوث مشكلة فى تذبذب مستوى اللاعبين أو انخفاض مفاجىء لمستوى لاعب أو التعرض المستمر للإصابة . فالمدرب المؤهل يستطيع أن يحلل الموقف ويرجعه إلى أسبابه الحقيقية مثلا ، زيادة حمل التدريب أو التعرض للتعب أو نقص اللياقة البدنية . أما المدرب غير المؤهل فقد يرى أن هذه المشكلات قد ترجع لأسباب شخصية كإهمال اللاعب أو سوء علاقته مع زملائه أو ما شابه ذلك من أسباب تبعد عن الأسباب الفنية الحقيقية .

● تساعد دراسة المناهج كل من المدرس والمدرب على إدراك المصادر الصحيحة التى يستمد منها مادته من حيث أصولها ومحتوياتها ويدرك العلاقات المختلفة بين مجال تخصصه وغيرها من المجالات التعليمية . وبالتالى يدرك وحدة المعرفة الإنسانية وتشابك

عناصرها وترابط مكوناتها فتتسع إهتماماته ويبتعد عن التعصب غير الموضوعى لتخصصه فتتكامل لديه جوانب الأسس للنمو وتعديل السلوك للمتعلم .

لذلك شملت براج الإعداد المهنى للمدرس والمدرب الرياضى علم المناهج وإرتباطه الوثيق بطرق التدريس والتدريب وإستراتيجيات التعليم فإذا ما تفهم المدرس والمدرب

أنواع ومستويات التعليم فإنه سيختار الخبرات المناسبة لكل ، كما سيختار لكل خبرة الأساليب والإستراتيجيات التدريسية والتدريبية المناسبة لها فى كل مرحلة والمحققة للأهداف المرسومة فالمنهاج هو مجموعة خبرات تقدمها المؤسسة التعليمية من خلال ثلاث أنواع من البرامج .

١ - برامج دراسية ، وهى خبرات من الماضى تستهدف نقل التراث الثقافى والمحافظة عليه من جيل إلى جيل .

٢ - برامج أنشطة ، وهى خبرات من الحاضر تعتمد على الممارسة وتستهدف استكشاف قدرات ومواهب المتعلم وتشجعه على تنميتها .

٣ - برامج توجيه ، وهى تستفيد من خبرات الماضى لتوجه الحاضر والمستقبل والهدف منها مساعدة المتعلم بالمعارف ومعلومات التى تمكنه من تحقيق ذاته .

ولذلك فمفهوم المنهاج الدراسى هو مجموعة الخبرات والأنشطة التى تقدمها المؤسسة التعليمية - مدرسة أو معهد أو كلية - للمتعلمين تحت اشرافها بقصد احتكاكهم وتفاعلهم مع هذه الخبرات - وينتج من هذا الاحتكاك والتفاعل تعلم وتعديل للسلوك يؤدى إلى النمو الشامل المتكامل للمتعلم - والذى يمثل الهدف الأسمى للتربية .

## التعريف بالمفاهيم والمصطلحات الخاصة بالمناهج

**تتداخل بعض المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالمناهج . وقد يعبر الفرد بمصطلح عن مفهوم يختلف عما يعنيه ، ولذلك توضح السطور القادمة تعريفا ببعض المصطلحات المستخدمة فى مجال المناهج بشكل عام ومناهج التربية الرياضية بشكل خاص .**

● **الخطة The Plan** ، أى خطة المنهاج ، هى الإطار العام الذى يحدد المعالم الأساسية للمنهاج أو البرنامج أو المشروع والتى على ضوئها وفى اطارها يتم تحقيق الأهداف .

وعلى ذلك فإن خطة الدراسة لكلية التربية الرياضية لنيل درجة البكالوريوس تتمثل فى مجموعة من المواد الدراسية تقدمها الكلية خلال أربع سنوات دراسية تضم مواد نظرية واخرى تطبيقية . تضم كل مادة مجموعة من المقررات الدراسية منها ما يستمر خلال سنوات الدراسة الأربع مثل التمرينات والجمباز والسباحة ومسابقات الميدان

والمضمار والألعاب ومنها مايستغرق دراسته عامين مثل المنازلات وطرق التدريس والتشريح والفسيولوجى ومنها ما يقتصر على مقرر دراسى لعام واحد مثل الايقاع الحركى والبراج وعلم الحركة والبحث العلمى و ..... غيرها .

● **المنهاج The Curriculum** ، هو جميع مظاهر الخبرات والأنشطة التى تتيحها المؤسسة التعليمية ليندمج فيها المتعلمون تحت إشراف وتوجيه المدرسة بقصد مساعدة المتعلمين على النمو وتعديل السلوك تحقيقا لأهداف تربوية مرسومة .

## والمنهاج بهذا المعنى يشتمل على برامج تنفذ على النحو التالى :

١ ـ **المنهاج الأساسى** أى منهاج الجدول الدراسى أو الدروس ، ويقسم إلى نوعين ،

● **المنهاج الأفقى The Horizontal Curriculum** ، وتشتمل على جميع الخبرات والمقررات الدراسية لصف دراسى معين ويتسم بالشمول والاتساع ويعمل على تنمية قدرات المتعلمين فى مجالات مختلفة حيث تزودهم بالحد الأدنى من المعلومات والخبرات التى تمكنهم من مواجهة مشكلات الحياة التى ستواجههم فى امستقبل .

● **المنهاج الرأسى The Vertical Curriculnm** ، ويشتمل على جميع الخبرات التى تختص بها المقررات الدراسية لمادة معينة خلال سنوات الدراسة أو بعضها . ولذلك فهو أكثر تحديداً وتخصصا من المنهاج الأفقى وتتدرج فيه الخبرات فى الصعوبة وتتسم بالعمق والاستمرارية .

٢ ـ **منهاج الأنشطة** أى المنهاج خارج الجدول الدراسى وينقسم إلى ،

● **برنامج النشاط الداخلى** وهى أنشطة تمارس داخل المدرسة لمن تضمهم المدرسة وتلعب ميول المتعلمين واتجاهاتهم دور أساسى فى تحديد هذه الأنشطة وأسلوب تنفيذها وادارتها ومن امثلتها برامج الجمعيات العلمية والأيام الرياضية .

● **برامج النشاط الخارجى** وهى البرامج التى ينفذها نخبة متميزة من تلاميذ المدرسة مع آخرين من نفس سنهم ومرحلتهم التعليمية من مدرسة أو مدارس أخرى وتتسم هذه البرامج بطابع التنافس المصحوب بالتحكيم وفقا لقواعد وأصول متعارف عليها ومن امثلتها برامج أوائل الطلبة فى مختلف العلوم والمباريات الرياضية بين المنتخبات المدرسية أو منتخبات المديريات التعليمية .

● المقرر الدراسى The Course of Study ، هو مجموعة من الموضوعات المختارة من مادة دراسية معينة ومنظمة فى شكل وحدات لصف دراسى معين .

ويوضح جدول (١) العلاقة بين المقرر الدراسى وكل من المنهاج الأفقى والمنهاج الرأسى داخل خط الدراسة .

## جدول ( ١ )

## جزء من خطة الدراسة بكلية التربية الرياضية للبنات ـ جامعة حلوان

| المادة الدراسية / الصف الدراسى | تمرينات | تعبير حركى | سلاح | العاب | سباحة | طرق تدريس | علم حركة | تربية | تشريح | بحث علمى | ترويح | تربية صحية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الأول | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ | | | |
| الثانى | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| الثالث | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | | | | |
| الرابع | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | | | | ✓ | ✓ | ✓ |

يوضح الجدول السابق أن منهاج الصف الأول ـ منهاج أفقى ـ يضم مقررات التمرينات والتعبير الحركى والسلاح والألعاب والسباحة والتشريح بينما يضم المنهاج الأفقى للصف الثانى مقررات للتمرينات والتعبير الحركى والسلاح والألعاب والسباحة وطرق التدريس وعلم الحركة والتربية والتشريح أما الصف الثالث فيضم منهاجه الأفقى مقررات تمرينات وتعبير حركى وألعاب وسباحة وطرق تدريس وتربية كما يضم المنهاج الأفقى للصف الرابع مقررات للتمرينات والتعبير الحركى والألعاب والسباحة والبحث العلمى والترويح والتربية الصحية .

كما يوضح الجدول أن المنهاج الرأسى لكل من مواد التمرينات والتعبير الحركى والألعاب والسباحة يضم أربع مقررات للصفوف الدراسية الأربعة بينما يضم المنهاج الرأسى لمواد السلاح وطرق التدريس والتربية والتشريح مقررين دراسيين أما للصفين الأول والثانى كما فى السلاح والتشريح أو الثانى والثالث كما فى طرق التدريس والتربية .

ويعنى ذلك أن المنهاج الأفقى يضم مقررات لمواد دراسية مختلفة لصف دراسى واحد بينما يضم المنهاج الرأسى مقررات دراسية مختلفة من مادة دراسية معينة لصفوف دراسية مختلفة . وأن المقرر الدراسى هو وحدة المنهاج . وأن المنهاج الأفقى هو منهاج صف دراسى أما المنهاج الرأسى فهو منهاج مادة دراسية .

● **البرنامج The Program** ، هو مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعدة وفق تنظيم يزيد من امكانية تنفيذها . ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريس ودور كل من المدرس والتلميذ فى تنفيذها .

● **النشاط The Activity** ، ممارسة ذاتية ، حرة أو موجهة تسهم إيجابيا فى تطوير مهارات وقدرات الفرد .

● **النشاط الداخلى The Intramural Activity** ، هو نشاط اختيارى موجه لمن تضمهم المدرسة ، وهو نشاط ترويحى أساسا وقد يكون تنافسيا فى بعض الأحيان ، وينفذ خارج برنامج الدروس .

● **النشاط الخارجى The Extramural Activity** ، نشاط تنافسى موجه بين أفراد من نفس المرحلة ونفس السن ونفس الجنس ومستوى الأداء .

ويعتبر كل من النشاطين الداخلى والخارجى جزءا رئيسيا فى المنهاج الدراسى ومكملا لخبرات الدرس لتحقيق أهداف العملية التعلمية .

● **التربية The Education** ، هو تعديل وتغيير يظهر على الفرد نتيجة ما يتعرض له من خبرات ويقوم به من انشطة ، وتحدث التربية نتيجة نشاط أجهزة الفرد عندما يتحرك ويدرك وينفعل ويفكر ويستجيب للموقف ، فيحدث تعديل فى سلوك الفرد ككل كنتيجة لهذا التفاعل . فالفرد ككل يشعر ويدرك ويستجيب ويصير متعلما

والتربية عملية تراكمية تستمر خلال الحياة وتظهر فى مواقف متعددة ومتباينة ومن خلال أنواع لا حصر لها من الخبرات .

● **التربية الرياضية The Physical Education** ، اختلف العلماء والمؤسسات التربوية من مجتمع لآخر فى تعريفهم للتربية الرياضية ، حيث يرتبط التعريف بالفلسفة التربوية وفلسفة التربية الرياضية ونظرة المجتمع لها ، وفيما يلى بعضا من تعريفات التربية الرياضية لعدد من العلماء فى مجتمعات متباينة .

« التربية الرياضية هى جزء من التربية العامة التى تستغل دوافع النشاط الطبيعية لدى الفرد لتنميته من النواحى العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية » تعريف ناش **J. B. Nash**

ويتفق كل من وليامز **J. F. Williams** وبراونيل **Brownell** وفانيير **Vannier** على أن التربية الرياضية هى « مجموعة الأنشطة المختارة التى تؤدى بغرض الفوائد التى قد تعود على الفرد نتيجة ممارسته لهذه الأنشطة » .

أما نيكسون **J. E. Nixon** وكوزنز **Cozins** . فيريا أن التربية الرياضية هى « ذلك الجزء من التربية العامة الذى يختص بالأنشطة العنيفة والتى يقوم بها الجهاز العضلى وما ينتج عن هذا الاشتراك فى هذه الأنشطة من تعلم » .

ويعرفها شارمان **Sharman** بأنها « ذلك الجزء من التربية الذى يتم عن طريق نشاط الجهاز الحركى لجسم الإنسان والذى ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية » .

أما تشارلز بيوتشر **Charles Bucher** فيعرف التربية الرياضية بأنها « جزء متكامل من التربية العامة ، وهى ميدان تجريبى هدفه تكوين المواطن اللائق من النواحى البدنية والعقلية والإنفعالية ، من خلال ممارسة الوان من هذا النشاط » .

وفى جمهورية مصر العربية يوجد عدة تعريفات للتربية الرياضية منها تعريف قدمه حسن سيد معوض والسيد حسن شلتوت أن التربية الرياضة هى « ذلك الجانب المتكامل من التربية الذى يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسميا واجتماعيا ووجدانيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة والتى تمارس تحت إشراف قيادة صالحة لتحقيق اسمى القيم الإنسانية » .

وتشير هذه التعريفات بشكل عام وبالرغم من إختلاف الأسلوب المعبر عن التربية الرياضية إلا إنها جميعا تتفق على أن التربية الرياضية عملية تربوية تسعى إلى تنمية وتطوير الفرد بدنيا وحركيا وتعديل سلوكه الشخصى والاجتماعى بما يحقق تكوينه كمواطن لائق نافع لنفسه ولمجتمعه ، والوسيلة فى ذلك ممارسة الفرد الإيجابية لأنشطة حركية مناسبة لميوله واستعداداته وقدراته تحت إشراف قيادة تربوية تقوم على توجيهه نحو تحقيق الأهداف التربوية المرسومة .

- **الهدف The Aim** ، هو ما يحاول الفرد الوصول إليه أى أنه مرحلة من السعى إلى حيث يوجه الفرد جهوده .
- **الغرض The Objective** ، هو مأرب مسعى الفرد ، والنهاية المحددة لتنفيذ مخطط ، والناتج الذى يسعى الفرد للحصول عليه .
- **الحصيلة The Outcome** ، هى تغيرات تم تحقيقها نتيجة المشاركة فى العمليات التربوية .

وهناك علاقة وثيقة بين الهدف والغرض والحصيلة فالهدف مجموعة من الأغراض كما أن الغرض مجموعة من الحصائل ولذلك فعند تخطيط المنهاج نبدأ بتحديد الهدف ثم بتقسيمه إلى مجموعة من الأغراض ثم يقسم كل غرض إلى مجموعة من الحصائل أما عند تنفيذ المنهاج فإن أول ما يتحقق هو الحصائل التى تحقق بدورها الغرض وبالتالى يتحقق الهدف .

# الفصــل الثــانى

## تنظيمات المناهج المدرسية

**يعرف المدرس الكفء كيف ينظم الخبرات التعليمية بحيث تحدث التغيرات المرغوبة فى سلوك المتعلمين مهاريا وشعوريا وفكريا وليكن هدفه أن يبحث حتى يجد الطريقة المناسبة للتعليم ، التى يمكن من خلالها أن يعلم المدرسون الأقل ويتعلم التلاميذ الأكثر .**

تعتمد المجتمعات فى المحافظة على كيانها وحضارتها واستمرارها فى التنمية والتطوير على عملية نقل المعارف والمعلومات والخبرات والمبادىء والعادات والتقاليد والقيم والاتجاهات والمهارات من الأجيال السابقة إلى الأجيال الحالية . وفى الماضى كان يتم هذا النقل بصورة تلقائية وغير منظمة حيث كانت المعارف والمهارات محدودة ويقوم الوالدان بنقلها إلى الأبناء .

ومع مضى الوقت وتراكم الخبرات البشرية وتنوع مجالاتها ، ظهرت الحاجة إلى وجود مؤسسات تقوم بجمع التراث وتصنيفه ثم تتولى تسهيل نقله إلى الأجيال الناشئة ، ومن هنا ظهرت المنشآت التعليمية والحاجة إلى معلمين وأصبح من واجب هذه المؤسسات جمع التراث الإنسانى وخبراته وحفظه ونقله إلى الأجيال الصاعدة .

وترتبط الحاجة إلى التعلم بكيان المجتمع واستمراره . وقد أوجد تقدم البشرية فى الخبرات والمعرفة إلى تنظيم عملية التعلم وأن اختلفت طرق وأساليب تنفيذها . كما تأثر مفهوم المنهاج ومضمونه ومحتواه على مر العصور وفى مختلف المجتمعات ، ومر بالعديد من التغيرات وزادت الحاجة إلى تطويره وتعديله باستمرار وهى ظاهرة ترجع عادة إلى عوامل تؤثر فى مفهوم المنهاج وتعديله وتطويره . ومن أهم هذه العوامل ،

١ ـ **الفلسفة السائدة فى المجتمع** ، وتعنى مجموعة الأفكار والمعتقدات التى تسود هذا المجتمع تؤثر فى سلوك أفراده ومؤسساته وتلعب دوراً أساسيا فى رسم سياساته . وتعتبر الوثائق التى تصدرها المؤسسات السياسية والتربوية فى المجتمع مصدراً أساسياً لتحديد هذه الفلسفة وبالرغم من الثبات النسبى للفلسفات العامة بالمجتمع إلا أن هذه الفلسفات تتأثر إلى حد بعيد بالتغيرات السياسية والاجتماعية والاقتصادية التى تجتاح المجتمعات بسبب اختلاطها وانفتاحها على المجتمعات الأخرى وبالتالى تتأثر الفلسفات التربوية والاجتماعية والسياسية .. وغيرها فى المجتمع . وبمعنى آخر فإنه بقدر ما تؤثر الفلسفة السائدة فى المجتمع على تطوير المنهاج وتحديد خبراته فإنها تتأثر بما تحدثه هذه الخبرات من تغيرات فى الأفراد وبالتالى فى أفكار المجتمع ومعتقداته فى هذا المجال .

٢ ـ **الحاجات القومية والاجتماعية والاقتصادية للمجتمع** وتمثل هذه الحاجات الاحتياجات التى يسعى المجتمع إلى توفيرها ليحقق بها أهدافه وقد تتمثل هذه الحاجات فى المجتمع المصرى المعاصر فيما يلى :

- بناء شخصية المواطن القادرة على مواجهة تحديات المستقبل .
- اقامة المجتمع المنتج فى مختلف المجالات .
- تحقيق التنمية الشاملة المتكاملة للفرد .
- اعداد جيل من النابغين والعلماء .

٣ ـ **التقدم العلمى والصناعى** ، ويتسم هذا العصر بالتقدم المستمر والهائل فى سرعة نقل المعارف والمعلومات ، حتى اصبحت الثقافات والخبرات تنتقل بمختلف الوسائل المسموعة والمرئية والمقروءة عن طريق الأذاعات والتليفزيون والأقمار الصناعية بالاضافة إلى ما تنقله الصحافة والكتب العلمية والوثائق والدوريات .

٤ ـ **تطور المفاهيم والنظريات النفسية المتعلقة بطبيعة الإنسان** ، وما يترتب عليها من استحداث طرق وأساليب للتعليم والتعلم وبالتالى تنظيمات المناهج .

ويمكن التدليل على أهمية هذه العوامل عند استعراضنا لمفهوم المنهاج الدراسى بشكل عام ومفهوم منهاج التربية الرياضية ، فى مرحلتين :

● **المرحلة الأولى** ، فى العصور القديمة ، استهدفت التربية الاهتمام بالفرد من نواحيه العقلية والجسمية والجمالية والأخلاقية . وأعد لذلك منهاجا شاملا متناسقا وعلى ذلك شمل منهاج التربية البدنية مجموعة الأنشطة التى يتبارى فيها اللاعبون فى الدورات الأولمبية وهى الجرى والمشى والوثب والرمى والمصارعة والملاكمة وكلها أنشطة تستهدف رفع مستوى القدرات البدنية واعداد المحارب الذى كانت تحتاجه المجتمعات للدفاع عن أراضيها ومنع الاعتداء عليها . وفى نفس الوقت استغلت التربية البدنية فى التربية الجمالية والأخلاقية للأفراد لتتمشى مع الفلسفة السائدة بالمجتمع وهى الحق والخير والجمال . وعندما تغيرت مفاهيم المجتمع عن التربية بظهور الدين المسيحى وتركيز الاهتمام على الجانب الدينى والروحى ودعوة الكنيسة إلى إهمال البدن حتى تسمو الروح ، كان من الضرورى تمشيا مع هذه الفلسفة وتحقيقا للحاجات القومية والاجتماعية ، أن تهتم المناهج الدراسية بالتربية الدينية والأخلاقية وإهمال الفنون والتربية البدنية واستمر الحال على هذا النحو حتى عصر النهضة حيث ازدهرت الصناعة والتجارة واستقرت الحياة الاجتماعية والسياسية نسبيا وظهرت مفاهيم ونظريات مختلفة متعلقة بطبيعة الإنسان وكيفية تعليمه ودوافع هذا التعليم وحاول المربون الرجوع إلى المناهج لدراسة التراث والثقافات المختلفة والاهتمام بالمقدرات الفردية للمتعلمين من النواحى البدنية والفنية جنبا إلى جنب الاهتمام بالتربية العقلية والأخلاقية والروحية .

● **المرحلة الثانية** ، فى العصور الحديثة ، حيث كان للثورة الصناعية والتقدم العلمى المستمر والمتلاحق أثره الواضح فى اتساع محتوى المناهج وعدم قصرها على الخبرات والثقافات المتوارثة والاهتمام بالعلوم الإنسانية والطبيعية . كما ظهر عدد من القيادات التربوية التى قدمت فلسفات ونظم تربوية جديدة ونادت بضرورة الاهتمام بالتربية البدنية وممارسة الأنشطة الحركية والرياضية وتشجيع الطفل على ممارسة الحركة الحرة . واصبح للحركة اصولها واسسها التى تعتمد على دراسة جسم الإنسان ووظائف اعضائه بجانب دراسة أصول الحركة البشرية وتحليلها وفقا لعلوم الميكانيكا . وبذلك اتسع منهاج التربية الرياضية حتى شمل دراسات فى التغذية والصحة البدنية والعقلية ودراسات متقدمة فى الحركة البشرية وأصولها وكيفية الاستفادة منها وتطويرها . وقد ترتب على ذلك ظهور العديد من العلوم والبحوث الخاصة بالتربية البدنية والنشاط الرياضى والمستمدة من العلوم الإنسانية كاصول التربية وعلم النفس وطرق التعليم وغيرها ، وكذلك من العلوم الطبيعية فى الميكانيكا الحيوية ، وفسيولوجيا الحركة والتشريح الوظيفى ، وغيرها من

العلوم التى أضافت الكثير إلى المعارف والمعلومات التى يسعى المنهاج إلى اكساب الخبرات من خلالها .

وقد ظهر وفقا للاتجاهات التربوية وفلسفاتها المتباينة عدة تنظيمات للمناهج . فالمنهاج هو ناتج برنامج عمل يقوم بتخطيطه وبنائه وتنظيمه متخصصون فى المجالين الأكاديمى والتربوى ويشاركهم فى هذا العمل ويتحمل مسئولية تنفيذه المدرسون ، ويؤدى التنظيم الدقيق للمنهاج إلى التأثير على فاعليه عملية التعلم والتعليم ، حيث يعين التنظيم على توصيف الخبرات التى تقدمها المدرسة إلى التلاميذ ، كما يعين على تحديد مسئوليات كل من المعلم والمتعلم وبالتالى ترجمه الأهداف والخطط التعليمية إلى عمل واداء .

وقد ظهرت تنظيمات منهجية متعددة بتعدد الفلسفات التربوية ، غير أنه يمكن تصنيف هذه التنظيمات وفق المحور أو المحاور التى تدور حولها إلى ثلاثة أقسام رئيسية هى :

- **منهاج المادة الدراسية** ، وتنظم خبراته بحيث تدور حول التركيز على المادة الدراسية ومنحها أكبر قدر من الاهتمام .

  ولمنهاج المادة الدراسية شكلين أساسيين هما ،
  - منهاج المادة الدراسية المنفصلة .
  - منهاج ربط المادة الدراسية .
- **منهاج النشاط** ، وتنظم خبراته بحيث يدور حول اشباع ميول المتعلم واهتماماته .
- **المنهاج المحورى** وتنظم خبراته بحيث تدور حول مشكلة ما من مشكلات العملية التعليمية .

ومن الجدير بالمعرفة والاهتمام أنه من الصعب وضع حدود فاصلة لكل من الأنواع السابقة إذ أن العملية التعليمية هى عملية تفاعل بين المعلم والمتعلم والمادة المتعلمة ، ولذلك تتداخل هذه الأنظمة بعضها فى بعض بشكل يجعل كل منها يضم خصائص غيره وفيما يلى نتناول كل منها بالايضاح للتعرف على الخصائص التى تميزها .

## أولا : منهاج المادة الدراسية

**١ ـ منهاج المادة الدراسية المنفصلة The Separete Subject Curriculum**

يعتبر هذا النوع من اقدم التنظيمات للمناهج الدراسية . بل هو النموذج التقليدى للمنهاج الدراسى الذى يوجه العناية إلى اتقان المادة الدراسية كهدف اسمى للعملية التعليمية . ومازال هذا النوع يستخدم حديثا ولكن مع تطوير لمفهومه التقليدى ليتعدى مجرد اتقان المادة الدراسية إلى العناية بالمادة الدراسية على انها ذات وظيفة مباشرة واساسية فى نمو التلاميذ وتعديل سلوكهم وذلك بأن تتيح لهم فرصة الاختيار لألوان مختارة من النشاط يمارسها المتعلم تحت إشراف وتوجيه المدرسة بحيث تؤثر فى سلوكهم داخل المدرسة وتمتد إلى تفاعلهم مع المجتمع خارج المدرسة فى اطار هذا السلوك .

وعلى ذلك يمكن أن نميز فى هذا التنظيم للمنهاج بين نوعين :

أ ـ منهاج المادة الدراسية المنفصلة التقليدى .

ب ـ منهاج المادة الدراسية المنفصلة الحديث .

**أ ـ منهاج المادة الدراسية المنفصلة التقليدى** ، يعتمد هذا التنظيم على فكرة أساسية هى أن وظيفة المدرسة أن تجعل التلاميذ يتقنون المواد الدراسية كهدف فى حد ذاته . ولذلك فقد استبعد النشاط التربوى عن العملية التعليمية لأنه مضيعة للوقت . وعلى ذلك يقسم اليوم المدرسى إلى حصص تخصص واحدة أو أكثر لدراسة مادة من المواد الدراسية التى يضمها المنهاج ثم الانتقال لدراسة مادة أخرى وهكذا حتى نهاية اليوم المدرسى . ولذلك اتسمت عملية التعليم بأنها عملية مجزأة ذات فواصل فى جوانب المعرفة .

**وأهم ما يميز هذا النوع من المناهج :**

١ ـ يختار ويحدد خبراته متخصصون فى فروع المعرفة ، كل فى تخصصه ، ثم يقسمون ما سيدرسه التلاميذ إلى مقررات دراسية ، يحدد فى كل مقرر موضوعات الدراسة لكل صف دراسى ، وينظمون هذه الخبرات من السهل إلى الصعب ، ولا يسمحون بادخال أى تعديل أو تغيير فى هذه الموضوعات إلا من خلال لجان متخصصة .

٢ ـ يتولى المعلمون نقل الخبرات من معارف ومعلومات تم اختيارها من التراث الثقافى بنفس الأسلوب الذى اتبعه الآباء والأجداد فى هذا المجال .

٣ - يعتبر الكتاب المدرسى هو أهم مصادر المعرفة لكل من المعلم والمتعلم .

٤ - يعتمد فى تنفيذ المنهاج على الالقاء من جانب المعلم والتسميع من جانب المتعلم .

٥ - يقتصر الهدف التربوى للمدرسة على نمو الناحية الذهنية للتلاميذ وتدريب العقل على الحفظ والتذكر على أساس أن بالعقل قوى مستقلة تعرف بالملكات .

**وأهم ما يوجه لهذا النوع من المناهج من نقد هو :**

- أن تدريس المواد منفصلة عن بعضها دون العناية بما بينها من علاقات يقلل استفادة المتعلمين منها فى مواجهة مواقف الحياة .

- يهمل هذا النوع الفروق الفردية بين التلاميذ فى قدراتهم واستعداداتهم كما يهمل اشباع ميول التلاميذ والتمشى مع اتجاهاتهم نحو العملية التعليمية .

**وعلى ضوء هذه المواصفات كيف يكون منهاج التربية الرياضية المدرسية ؟**

● تقتصر الأنشطة المختارة على ما يمكن تنفيذه داخل الدرس .

● تضم الخبرات المختارة مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية المحددة وفقا لتأثيرها البدنى على تنمية القوة العضلية والتحمل والسرعة .... وغيرها ، تؤدى فى عدات محددة وفق التوقيت الذى يضعه المدرس وفى صفوف منظمة .

● عدم الربط بين الأوضاع أو الحركات وبعضها البعض انما يستقل كل تمرين بوضعه الابتدائى والنهائى ويعتمد فى تعلمه على التكرار .

● يقوم المدرس بتعليم التلاميذ عن طريق شرح التدريب أو المهارة أو عرض نموذج لها ويقوم المتعلمون بتنفيذها دون اضافة أو ابتكار ويقيم المعلم تلاميذه على أساس اتقانهم لهذه الحركات .

● يهتم المدرس بتدرج المهارة من السهل إلى الصعب وفقا لمراحل محددة ومعروفة وكذلك من البسيط إلى المركب . وينظم درسه على هذا النحو تنظيما منطقيا وفقا لمتطلبات المادة بصرف النظر عن استعدادات التلاميذ ومقدراتهم .

● تشكيلات الدرس محدودة ويصل إليها التلاميذ بخطوات محددة ووفق نظام خاص .

● يقيم الدرس وناتج العلمية التعليمية من خلال اتقان التلاميذ للحركات المطلوبة بعداتها وتكراراتها وفى التشكيل المحدد لها .

**ب ـ منهاج المادة الدراسية المنفصلة الحديث** ، نشأ هذا التنظيم للمنهاج كنتيجة لتطوير البحث التجريبى فى مجالات التربية وعلم النفس وغيرها من ميادين المعرفة ، وترتب على ذلك تغيير واضح فى فلسفة التربية وأهدافها وطالب علماء التربية بوجوب مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وتطبيق الخبرات المتعلمة فى مختلف مجالات الحياة . وقد تطلب ذلك البحث عن وسائل واساليب أكثر مناسبة لتربية النشىء وتعليمه غير مجرد اتقان المادة الدراسية التى يحددها المتخصصون ويفرضها المدرس على تلاميذه كمقررات وموضوعات جامدة غير قابلة لتعديل أو تطوير . ونتيجة لهذه الجهود ظهر منهاج المادة الدراسية الحديث ، واهم ما يميزه ،

● يستخدم قدراً كبيراً من الحقائق والمعلومات ، ويتيح للمتعلم مجالا لدراستها مرتبطة بمواقف ومشكلات المجتمع المعاصر .

● يتخذ من المواد الدراسية ـ مصدر خبراته ـ مرشدا له وللمتعلم فى اختيار ميادين متعددة ومتنوعة لنشاط التلميذ فى المدرسة سواء داخل الفصل الدراسى أو خارجه ثم خارج المدرسة وفى المجتمع بحيث يؤدى هذا النشاط إلى تنمية قدرات ومهارات ومثل واتجاهات المتعلمين .

● تختار وحدات المادة الدراسية وموضوعاتها على اساس مرحلة النمو وميول وحاجات وقدرات التلاميذ . ويتم التدرج بالمادة وفقا لذلك ،

● اتقان ما بالمادة الدراسية من حقائق ومعلومات ليس هدفا فى حد ذاته بالنسبة لهذا التنظيم وبذلك اصبح المنهاج المدرسى ،

ـ يتيح للمتعلم فرصة الاستفادة مما تعلمه داخل المدرسة فى ممارسته وتطبيقه خارجها .

ـ يتيح فرص للتعاون بين المنزل والمدرسة فى تعليم وتربية الطفل .

ـ يساعد على تنوع مواقف التعلم التى يواجهها التلميذ داخل المدرسة وخارجها .

**على ضوء هذه الخصائص كيف يكون نظام منهاج التربية الرياضية المدرسى ؟**

- يتحدد هدف تربوى يحقق النمو الشامل المتوازن للمتعلم بدنيا وحركيا وادراكيا وانفعاليا .

● تختار مجموعة الأنشطة المناسبة لسن وميول وقدرات واستعدادات التلاميذ وتنظيمها داخل المنهاج من السهل إلى الصعب ومن البسيط للمركب ومن المعلوم للمجهول .

● يشتمل المنهاج على قدر مناسب من المعارف والمعلومات المرتبطة بالأنشطة المختارة والتى تسمح بامكانية استفادة المتعلم منها فى رفع مستوى ادائه وتعدل من سلوكه مع الآخرين .

● يحتوى المنهاج على تدريبات لتنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بالأنشطة التى يتضمنها المنهاج .

● يتيح المدرس الفرصة للمتعلم بالابتكار والربط بين المهارات المختلفة وتعدد التشكيلات واستغلال المكان .

● لا يقتصر تنفيذ الدرس على قيادة المعلم بل يعمل باستمرار على اعداد قيادات واستغلالها فى ادارة الدرس .

● لا يقتصر تنفيذ محتوى المنهاج على الدروس بل يتعداها إلى الأنشطة الداخلية والخارجية .

● يقيم الدرس وناتج العملية التعليمية من خلال التنافس فى مختلف ألوان النشاط واستخدام المقاييس الموضوعية ومقارنة النتائج بالدرجات المعيارية وبمستويات خاصة بكل سن فى كل مرحلة .

### مميزات تنظم منهاج المادة الدراسية المنفصلة

**أن أهم ما يميز هذا التنظيم للمنهاج ما يلى ،**

- أن تدريس المواد الدراسية منفصلة يتيح للمتعلم تدريب منظم للفكر .
- أن التنظيم المنطقى لخبرات المنهاج يتيح تنظيم المعرفة الجديدة تنظيما فعالا .
- يتم اعداد غالبية المعلمين عن طريق منهاج المواد المنفصلة ، وبالتالى يكون بناء المنهاج المدرسى أسهل لتوافر من يقوم بتنفيذه .

ـ تعتبر المادة الدراسية المنفصلة ، بما تضمه من خبرات ومعارف ، وسيلة تساعد المتعلم على التدرج فى ،

●● تنمية القدرات والمهارات والعادات والاتجاهات والقيم اللازمة لنجاحه فى الحياة وذلك من خلال تطبيقه لأوجه نشاط متنوعة فى ضوء المادة الدراسية وما يتصل بها .

●● تنمية الميل إلى الاطلاع والبحث واتباع الأسلوب العلمى فى التفكير والابتكار واستمرار التعلم .

●● اشباع حاجات المتعلم وتشجيعه على مواجهة المشكلات والعمل على تذليلها والمواءمة بين نفسه ومن يعيشون فى اسرته وبيئته .

**٢ ـ منهاج ربط المادة الدراسية :**

نشأت فكرة هذا التنظيم للمنهاج الدراسى كخطوة لتطوير منهاج المادة الدراسية المنفصلة والتغلب على أوضح عيوبها وهو تفتيت المعرفة وتجزئتها . ومحاولة التوفيق بين المنهاج التقليدى والاتجاهات التربوية الحديثة دون التقليل من العناية بالمواد الدراسية . وظهر فى سبيل ذلك عدة تنظيمات منها ،

**أ ـ المنهاج المترابط** ، وفيه يتم الربط بين المقررات الدراسية التى يضمها المنهاج الأفقى عن طريق العناية بالعلاقات التى قد توجد فيما بينها . وقد يتم ذلك فى شكل عشوائى عارض غير منظم ، دون تخطيط مسبق له كما قد يحدث بشكل منظم مقصود ومخطط .

**ب ـ منهاج الادماج** ، وفيه يتم ادماج المقررات فى مجموعات بحيث تضم كل مجموعة عددا من المقررات الدراسية مندمجة فى مسمى جديد مثل مجموعة التمرينات والتى تضم فى كل صف دراسى مقررات الجمباز والتمرينات والتعبير الحركى والايقاع ، والمواد الاجتماعية والتى تضم مقررات الجغرافيا والتاريخ والتربية الاجتماعية ، والرياضيات ، والعلوم وغيرها . ويتم عادة هذا التنظيم بين محتويات المقررات المتشابهات وذات التخصص الواحد .

**جـ ـ منهاج المجالات** ، وقد قام هذا التنظيم على أساس تقليل عدد المواد الدراسية فى المنهاج التقليدى وذلك بتوزيعها فى ميادين أو مجالات محددة نسبيا .. ويعتبر المجال

مجموعة من الخبرات الضرورية للحياة فى المجتمع الذى يعيش فيه المتعلمون لاكسابهم القدرة على مواجهة المشكلات المشتقة من واقع حياة الفرد والمجتمع .

وقد تميز هذا النوع من المناهج بأن يراعى الفروق الفردية وميول التلاميذ ويتيح لهم فرصة تفهم ما بين المواد من علاقات أثناء ممارسة النشاط .

**وقد لاقى منهاج المجالات بعض نقاط النقد منها :**

●● يحتاج تنظيمه وتوجيه التلاميذ فيه إلى خبرة ودقة يصعب توافرها فى كل المدرسين .

●● تظل المواد الدراسية فيه منعزلة بعضها عن بعض فى مجموعات .

●● فرصة دراسة المواد فى المجال غالبا ما تكون بدون تعمق لغالبية التلاميذ .

**وبشكل عام فإن أهم ما يميز منهاج ربط المادة الدراسية بمختلف أنواعه ما يلى ،**

● يحقق ربطاً افقيا بين المقررات الدراسية مما يسهل فهم العلاقات بينها ، وبين الأفادة منها فى فهم مشكلات الفرد والمجتمع .

● يحقق تنظيم وظيفى للمعرفة ، فيجعل محتواه يرتبط بمشكلات حقيقية ويطوعه لفهم هذه المشكلات والاسهام فى حلها .

● يساعد المتعلم على تحقيق فهم عام لميدان واسع من المعرفة .

● يساعد على انتقال اثر التعلم بدرجة أكبر من منهاج المادة الدراسية المنفصلة .

**ومع ذلك فهناك نقد على هذا النوع من التنظيم منه ،**

● أنه لا يتيح للمتعلمين فرصة التعمق فى المادة .

● أنه يعرض التلاميذ للغموض فى التفكير فيما يتصل بالعديد من الظواهر نظرا لعدم التعمق فى محتوى كل مقرر .

● أنه يحرم التلاميذ من مزايا التنظيم المنطقى .

**وفى اطار منهاج ربط المادة الدراسية ، كيف يكون تنظيم منهاج التربية الرياضية المدرسى فى كل من أنواعه باعتباره أن كل من أنشطة التربية الرياضية يمكن أن يكون مقرراً قائما بذاته ؟**

## ثانيا : منهاج النشاط Activity Curriculum

ظهر هذا النوع من المناهج كرد فعل للانتقادات المتعددة التى وجهت لمنهاج المادة الدراسية سواء كانت منفصلة أو مترابطة . وترتب على ذلك ظهور فلسفة تربوية جديدة تدعو للاهتمام بالمتعلم وميوله وانشطته ومشاركته الايجابية فى المواقف التعليمية . وقد سمى بهذا الاسم لأنه يوجه عنايته الأساسية إلى النشاط الذاتى للتلاميذ ، وما يتضمنه هذا النشاط من تعرض التلاميذ لخبرات تربوية متنوعة تؤدى إلى تكامل النمو . ولذلك فقد يطلق عليه البعض منهاج الخبرة . ويتأسس هذا المنهاج على نتائج التجارب والبحوث الحديثة فى التربية وعلم النفس ويقوم على أساس لألوان من النشاط يتناسب مع حاجاتهم وميولهم المشتركة والفردية ووفقا لحاجات المجتمع . ولذلك فاهم مايميز هذا المنهاج إنه يراعى ميول التلاميذ ورغبتهم فى اختيار مجال الدراسة ويجعلهم يعتمدون على انفسهم فى تحصيل المعارف المختلفة الخاصة بهذا المجال وكذلك جمع المعلومات وترتيبها وتنسيقها بالطريقة التى تصل بهم إلى نتائج وحلول مناسبة ولذلك فالمتعلم نشط فعال ايجابى متعاون مع غيره .

ومن خلال هذا التعاون تتاح له فرصة اكتساب العديد من المهارات الاجتماعية وبالتالى التفاعل الناجح مع الآخرين .

ولا يكتفى فى هذا التنظيم بالكتاب المدرسى كمصدر للمعلومات بل بتعداه إلى المراجع المختلفة وبذلك تصبح المادة الدراسية فى هذا المنهاج وسيلة من وسائل مساعدة التلميذ على النمو المتكامل للمعرفة ولا يفصل المنهاج نشاط التلاميذ داخل المدرسة عن نشاطهم خارجها .

### ومن أهم مميزات هذا المنهاج :

- يحقق اشباع حاجات التلاميذ بفضل مرونة المنهاج واعتماده اساسا على ميول التلاميذ وتنوع جوانب النشاط بحيث يجد كل تلميذ فيه مايتناسب وقدراته وميوله .
- يعتمد على اساس سيكلوجى سليم يتناسب مع الفروق الفردية للمتعلمين .
- يتيح للتلاميذ فرص التعلم الوظيفى ذى الصلة الوثيقة بخبرات الحياة .
- يحقق الكثير من الأهداف التربوية المرغوبة .

● يؤدى إلى تكامل التعلم .

● يعطى فرصة كبيرة لدراسة نمو الأفراد .

**ويوجه لهذا النوع من المناهج الكثير من النقد مثل :**

● أن تحديد ميول التلاميذ أمر صعب . إذ يصعب على البعض التعبير عن ميله الحقيقى خاصة فى السن الصغير .

● قد يبعد المتعلم عن مسئوليته الاجتماعية حيث يتخذ ميله اساسا لنشاطه التعليمى وبالتالى لايتعرض للمشكلات الاجتماعية ولا يحاول حلها .

● لا يمكن التلاميذ من اتقان المواد الدراسية .

● يركز على الخبرات الحاضرة ويهمل الماضى والمستقبل .

● يصعب معه مبدأ الاستمرارية إذ ينظم المنهاج على اساس ميول التلاميذ ودون تخطيط مسبق .

● يصعب تنفيذه فى المدارس الموجودة حاليا لقلة مصادر المعرفة بالاضافة إلى أن الأعداد المهنى للمدرسين لايناسب هذا النظام حيث أنه غالبا مايعد المدرسون مهنيا فى مادة دراسية محددة .

● يحتاج تنفيذ هذا النظام لامكانات كبيرة .

**وفى ضوء منهاج النشاط ، كيف يكون شكل منهاج التربية الرياضية المدرسى ؟**

● يحتوى المنهاج على مختلف أنواع الأنشطة التى تتوافر لها امكانيات الممارسة من مكان وادوات وأجهزة ومراجع علمية توضح المعارف والمعلومات المرتبطة بكل نشاط .

● لا يوجد مستوى محدد يبدأ منه المتعلمون أو ينتهون إليه بل يترك لكل تحصيل ما يتناسب وقدراته واستعداداته .

● يعتمد التلميذ إلى حد كبير على نفسه فى تعلم المهارات ويلجأ إلى المدرس إذا صادفته مشكلات .

● يجب توفير كافة الامكانات اللازمة للأنشطة الممارسة بما فى ذلك استعداد المدرس المستمر لمتابعة تلاميذه فرديا .

● يقيم التلميذ ذاتيا وفرديا وبمقارنته مع مستواه الذى بدأ منه من جانب ومع درجات معيارية مناسبة لسنه ومرحلته من جانب آخر .

● يقتصر دور المعلم على توجيه المتعلم لتحقيق أهدافه ومساعدته على التنمية والتطوير .

**ثالثا : المنهاج المحورى . Core Curriculum**

يمثل مدخلا تجريبيا لاختيار وتنظيم مواد التعلم المشتركة فى المدرسة حول المشكلات الهامة بالافراد المتعلمين باعتبارهم اعضاء فى هذا المجتمع ، وهو عبارة عن تنظيم متكامل لخبرات التعلم يقصد بها تزويد الافراد بقدر مشترك من الخبرات التربوية اللازمة لهم لمواجهة مشكلات ومتطلبات الحياة . وفى نفس الوقت يشتمل على الجانب التخصصى اللازم لكل فرد لكى يحقق اقصى درجة من النمو الذى تمكنه منه قدراته واستعداداته .

ويعنى هذا المنهاج أن هناك مركزاً أو محورا تدور حوله العملية التعليمية وترتبط به كل أجزاء المنهاج . ويختلف محتوى هذا المنهاج وفقا للنظرة إلى طبيعة المحور ، فقد يكون هذا المحور مادة دراسية أو موضوع من مادة دراسية فالمنهاج المحورى لدى بعض المربيين عبارة عن المواد والخبرات الأساسية التى يرى المربون أنها أساسية فى تربية جميع التلاميذ فى كل مستويات التربية .

**وقد يختلف شكل ومحتوى المنهاج المحورى بدرجة كبيرة من مدرسة لاخرى وقد يكون المحور واحد مما يلى :-**

● مجموعة مترابطة من الأنشطة مختارة بناء على ميول التلاميذ وحاجاتهم المشتركة .

● مجموعة منظمة من الأنشطة المحددة حول جانب من الحياة الاجتماعية أو الاقتصادية أو السياسية تؤثر فى حياة التلاميذ .

● مجموعة من القيم الشائعة فى المجتمع ذات الصلة بحياة التلاميذ .

● نشاط معين يقوم به التلاميذ فى بيئتهم المحلية لتقديم خدمات خاصة شعروا بحاجة البيئة اليها .

● مشكلات مشتركة لحاجات التلاميذ تقتضى المعالجة فى ضوء ظروف المجتمع وحاجاته .

● خبرات تربوية أساسية فى نمو التلاميذ بشكل عام .

**ويتميز هذا النوع من نظم المناهج بأنه :**

– يتيح للتلاميذ فرصا للتدريب عمليا على مواجهة مشكلات الحياة والعمل على حلها .

– يوفق بين حاجات الفرد وحاجات المجتمع .

– يتناول المادة الدراسية من كل الميادين ليستخدمها المتعلم فى حل المشكلات ويربط بين المواد المختلفة ربطا طبيعيا .

– يهىء الاتصال القوى بين المدرس والتلميذ ، ويدرب التلميذ على العمل الجماعى .

– يؤكد ضرورة تعاون المدرسين على وضع خطة تربوية لاكساب مختلف الخبرات للتلاميذ .

– يتيح للتلاميذ فرص ممارسة القيادة .

**ويقابل تنفيذ هذا النوع من المناهج كثير من المشكلات منها ،**

– تعصب المعلم لمادة تخصصه وإهماله للجوانب الأخرى التى يتناولها المحور ولذلك فهذا النوع من المناهج يحتاج لاعداد مدرس مؤهل لتدريس المحور .

● لا تتوافر فى كثير من الاحيان اتجاهات ايجابية لدى بعض المدرسين لتدريس المنهاج بالتنظيم المحورى مما يعرقل التخطيط التعاونى للمنهاج .

– تنشأ فى بعض الحالات مشكلات ادارية لتنظيم الجدول المدرسى لتوفير الدروس اللازمة لدراسة هذا النوع من المناهج .

**ولذلك فقد وجه للمنهاج المحورى الكثير من نقاط النقد منها ،**

● يحتاج لإدارة مدرسية واعية تعمل على توفير وتيسير الامكانات اللازمة لتنفيذه .

● يحتاج تحقيق أهداف هذا التنظيم من المناهج فصول تضم عدداً محدداً من التلاميذ ومدارس غير مزدحمة .

● يتطلب تنفيذه مدرسون على درجة عالية من الاعداد والتدريب على هذا المنهاج .

**وفى ضوء المنهاج المحورى ، كيف يمكن تشكيل منهاج تربية رياضية مدرسى ؟**

# الفصـــل الثــالث

**منهاج التربية الرياضية هو مجموعة من الخبرات التعليمية المنتقاة والمختارة بعناية حتى يجد فيها التلاميذ مختلف الفرص لتحقيق الأهداف .**

## منهاج التربية الرياضية ومكانته فى البرنامج المدرسى العام

١ ـ يضم البرنامج المدرسى العام مجموعة مختلفة من المناهج الدراسية التى تعمل على اكساب المتعلم الخبرات المطلوبة لتحقيق الأهداف التربوية المرسومة ويمثل منهاج التربية الرياضية واحداً من هذه المناهج التى يضمها البرنامج المدرسى سواء على المستوى الأفقى كمقرر دراسى ضمن مجموع المقررات للصف الدراسى ، أو على المستوى الرأسى كمجموعة من المقررات المتتابعة خلال سنوات الدراسة المختلفة لكل مرحلة تعليمية .

« أى أن منهاج التربية الرياضية من الملامح الأساسية بالخطة التعليمية للبرنامج المدرسى العام سواء داخل برنامج الجدول الدراسى أو خارجه » .

٢ ـ يستهدف البرنامج المدرسى بمفهومه العام الذى نوهنا عنه وهو جميع الخبرات والأنشطة التى تتيحها المدرسة ليندمج فيها التلاميذ تحت اشراف وتوجيه المدرسين على مساعدة التلاميذ على النمو وتعديل السلوك من النواحى البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية . أى أن البرنامج المدرسى يتناول المتعلم كوحدة متكاملة جسم وعقل وروح . ولبرنامج التربية الرياضية دوره الهام فى تحقيق أهداف البرنامج المدرسى العام ، فعن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية يتحقق النمو البدنى ، ومن خلال التوجيه التربوى العلمى تنمى مختلف المهارات والقدرات الحركية ويتعدل السلوك المهارى والحركى للتلاميذ وهذه بالتالى تثير دافعية التلاميذ على قضاء الوقت الحر بطريقة مثمرة تساعد على النمو النفسى والعقلى والاجتماعى .

« أى أن منهاج التربية الرياضيه له دوره حيوى فى تحقيق الأهداف التربوية للبرنامج المدرسى العام » .

٣ ــ يحاول البرنامج المدرسى العام تحقيق التنمية الشاملة المتكاملة المتزنة للتلاميذ . وعلى ذلك ينفذ منهاج التربية الرياضية فى الدروس داخل الجدول الدراسى وفى برنامج للأنشطة الداخلية والخارجية خارج الجدول الدراسى . ففى الدرس يتعلم التلاميذ ويكتسبون الخبرات والمعارف الرياضية والثقافية مثل شروط القوام الجيد وطرق الوقاية من الأمراض والتشوهات وتاريخ التربية الرياضية فى العصور المختلفة ومبادىء التدريب وقوانين الألعاب وخطط اللعب وفن اداء المهارات الحركية ، بجانب أن ممارسة التلاميذ للأنشطة بصورة منتظمة وموجهة توجيها سليما يزيد من قدرة الأفراد على الانتباه والتفكير والادراك والملاحظة ، والتصور والتخيل والابتكار ، وتحليل المواقف وتفسيرها بدقة ، والاستجابة بوعى لما يقتضيه الموقف وفى اللحظة المناسبة ، وكل ذلك يؤثر تأثيرا واضحا على النمو العقلى ، كما تؤدى ممارسة الأنشطة المختلفة إلى اكساب القوام الجيد ويعالج انحرافات القوام إذا وجدت وتزيد من مدى حركة المفاصل ومرونتها وتقوى الأربطة والعضلات وتنمى المهارات الحركية ، وتزيد من كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وبذلك يتحقق النمو البدنى للأفراد ، ويصاحب كل هذا اكتساب الفرد مجموعة من القيم الاجتماعية ، كالتعاون والصدق وأنكار الذات واحترام القانون والمسئولية والاعتماد على النفس وتوطيد العلاقات الإنسانية وتحقيق النمو الاجتماعى وكلها صفات ضرورية ولازمة للمواطن الصالح ، بالاضافة إلى أن الفرد يمارس النشاط الرياضى والحركى عادة وبمختلف الوانه ومستوياته بدافع طبيعى وهو رغبته وخاصة للحركة واللعب . فاللعب حاجة نفسية يسهم اشباعها ــ إلى حد كبير ــ على تحقيق الصحة النفسية والبدنية .

« أى أن منهاج التربية الرياضية ميدان تجريبى لتحقيق التربية الشاملة المتكاملة للفرد » .

وبشكل عام يتضح مما سبق أن لمنهاج التربية الرياضية دوره الايجابى والفعال فى تحقيق مختلف أهداف المنهاج المدرسى العام من حيث تحقيق التنمية الشاملة المتكاملة المتزنة للفرد التى تحقق له إمكانية تعديل السلوك لمواجهة متطلبات واحتياجات ومشكلات المجتمع المعاصر .

## خصائص منهاج التربية الرياضية الجيد

التربية الرياضية جزء مكمل للعملية التعليمية بالمدرسة ، والخصائص الجوهرية لبرنامج التربية الرياضية تتشابه مع خصائص أى برنامج تربوى جيد ، فمادة التربية الرياضية تستمد مبادئها واسسها من نفس المصادر التى تستمد منها باقى المواد الدراسية مبادئها . وتتمثل هذه المبادىء فى تحليل لطبيعة واحتياجات المجتمع . وطبيعة وخصائص المتعلم وطبيعة العملية التعليمية بالاضافة إلى المبادىء الأساسية لتطوير المنهاج وتنظيمه وادارته . ولذلك يجب مراعاة أن تتوافر فى منهاج التربية الرياضية الخصائص التالية :

### ١ ـ أن يمثل برنامج التربية الرياضية جزءاً مكملا للجهد التربوى الشامل بالمدرسة

ويعنى ذلك أن يساهم برنامج التربية الرياضية فى تحقيق الأهداف التربوية العامة مثل المواطنة والصحة والشخصية وغيرها من الأهداف وبنفس القدر الذى يحقق فيه الأهداف المباشرة للتربية الرياضية . كما يجب أن يكون لمدرس التربية الرياضية مكانة كغيره من مدرسى المواد فى المشاركة فى الاجتماعات المدرسية ولجان تخطيط المناهج وتطويرها وتنويعها حتى تزداد قدراته الادارية ويتسع افقه نحو المفهوم التربوى الشامل للبرنامج التربوى وبالتالى يستطيع أن يغرس فى تلاميذه سواء كانوا اطفالا أو شبابا القيم العامة والسلوك القويم سواء فى الملعب أو الفصل أو خارج المدرسة أو فى المعمل متفقا فى ذلك مع الجهود التربوية من كل العاملين بالمدرسة .

وعلى ذلك فبرنامج التربية الرياضية الجيد ليس برنامجا خاصاً أو مجالا منفصلا قائما بذاته بل هو مخطط فى اطار علاقته مع مجالات التعلم الأخرى .

### ٢ ـ أن يوازن برنامج التربية الرياضية بدقة بين خبراته المتاحة بحيث تستثير النمو والتطور بدنيا ومهاريا ومعرفيا وانفعاليا .

يعرف اللعب بأنه طريق الطبيعة للتربية ويعنى ذلك أن يمثل أساس التربية الذى يسبق استخدام الكتب المنهجية والفصول الدراسية والمدرسين فى تحقيق هذا الهدف فإذا ما تابعنا التمرينات البدنية كموضوع فى التدريب البدنى وبالتالى فى التربية الرياضية فسنرى أن مفهوم مسئوليات المعلم نحو هذا الموضوع يتغير من مجرد تنفيذ تمرينات وتدريبات للاسترخاء بين الدروس المختلفة إلى مفهوم تطوير التوجيه والاشراف لتنمية الشخصية . فوحدة وتكامل الخبرات بالمنهاج لاتكون إذا اقتصر دور مدرس التربية الرياضية على

التنمية البدنية فباقى الجوانب الانفعالية والاجتماعية والادراكية تتداخل وترتبط بالجانب البدنى .

فعندما يمارس الأطفال والشباب أنشطة التربية الرياضية فانهم ينمون اللياقة البدنية والمهارات الحركية كما أنهم فى نفس الوقت يجمعون المعارف والمعلومات والمفاهيم الخاصة بهذه الأنشطة كما يكتسبون الكثير من العادات والقيم وينمون اهتماماتهم وتذوقهم وتفسيرهم للمواقف المختلفة وبالتالى اتجاهاتهم ، وهذه التغيرات فى سلوك المتعلمين لا يتحقق إذا لم يدرك المدرس أن التربية الرياضية عملية نمو متكامل .

**٣ ـ أن يؤسس برنامج التربية الرياضية الجيد على اهتمامات واحتياجات واتجاهات وقدرات من يعد لهم**

عند تخطيط البرنامج المدرسى لايكفى أن يكون هناك فهما واضحا لطبيعة المجتمع ومتطلباته بل من الضرورى أن يؤسس ايضا على فهم كامل للمتعلم . ويجب أن يتركز الجهد التربوى على اشباع ميول المتعلمين ومساعدتهم على تحقيق اهدافهم ومقابلة حاجتهم إلى النشاط والنجاح والتميز والمعرفة ودعم العلاقات الشخصية كما تستثير دوافعهم . وبقدر الفروق الفردية بين قدرات الاطفال يجب أن نراعى عدم شعور ذوى القدرات الضعيفة بالاحباط .

**٤ ـ أن يتيح برنامج التربية الرياضية الجيد اكتساب خبرات تتعلق بالجوانب الأساسية للحياة وتتلاءم مع مستوى نضج المتعلمين**

ويعنى ذلك أن يهتم مخططو المنهاج عند اختيارهم للخبرات أن يراعو بنفس القدر أن تتلاءم هذه الخبرات مع مستويات النضج المختلفة التى اثرت على المتعلمين خلال المراحل السنية السابقة وأن تمكن المتعلمين من مواجهة الجوانب الأساسية للحياة كالمواطنة والانتماء وكيفية السلوك الديمقراطى الايجابى والصحيح واحترام العمل والقدرة على الانتاج وغيرها من السلوكيات والقيم التى يجب أن تطور جنبا إلى جنب التطور المهارى للمتعلم .

**٥ ـ أن يمثل برنامج التربية الرياضية الجيد جزءاً مكملا لخدمة المجتمع**

المجتمع هو جماعة من الأفراد يتجاورون ويتقابلون وتتقارب احتياجات واهتمامات وتقاليد وعادات أفراده ، وتمثل المدرسة بما تعقده من اجتماعات ولقاءات بين مدرسيها واولياء امور المتعلمين مجتمعا تسود بين افراده روح الزمالة والصداقة والتفاهم وتربط بينهم العلاقات الشخصية . فكثير من الآباء يشاركون فى تحسين تنفيذ البرنامج المدرسى وتقديم الخدمات والامكانات لتحسين العملية التعليمية والتربوية بالمدرسة ومن جانب آخر يجب أن يتحمل برنامج التربية الرياضية بما يتميز به من مرونة وتنوع مسئولية تقديم خدمات للمجتمع المحيط بالمدرسة والربط بين الأحياء المختلفة فيه من خلال البرامج الترويحية التى يشارك فيه الكبار واولياء الامور .

**٦ ـ يتيح برنامج التربية الرياضية الجيد مجالا واسعا للمشاركة فى الأنشطة المرغوبة من التلاميذ من خلال توفيره للامكانات المناسبة والكافية من حيث الادوات والأجهزة والقيادة والوقت اللازم .**

أن توفير الامكانات الكافية والمتنوعة من ملاعب وكور وأكياس حبوب وأثقال واجهزة جمباز ومضارب ومدرسين مؤهلين يمثلا اساساً لتشجيع المتعلمين على تعلم وممارسة الأنشطة المختلفة حيث أن توفير امكانات انشطة محددة قد يبعث الملل لدى المتعلمين وتتسبب فى عزوفهم عن الممارسة وفى نفس الوقت فإن توفير كم محدد من الامكانات يحرم التلاميذ من فرص المشاركة والتعلم ولذلك يجب أن يضم البرنامج التعليمى للتربية الرياضية انشطة الألعاب مثل كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة ومنافسات تنس الطاولة وكرة المضرب بجانب مسابقات للميدان والمضمار وكذلك الألعاب التمهيدية وبسيطة التنظيم ومن المفيد جدا لتشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية أن يضم البرنامج الرياضات المائية لو توافرت لها الأمكانات وكذلك الأنشطة الايقاعية والمنازلات بجانب المعسكرات وانشطة الخلاء والأنشطة الترويحية .

**٧ ـ أن يتعاون برنامج التربية الرياضية الجيد مع برنامج التوجيه بالمدرسة**

فلكل مدرسة سياستها ونظامها وتطبيقها الخاص بتوجيه أبنائها ومن الضرورى أن تكون عملية التوجيه جزءاً مكملا للمنهاج بالاضافة أنه من الصعب فصل نوع من التعلم

عن الآخر فالطفل فى الملعب يكون اتجاهات نحو النشاط ونحو المدرس ونحو المدرسة ونحو زملائه بنفس القدر الذى يتعلم فيه الدحرجة الأمامية أو المحاورة فى كرة السلة أو القدم . ويجب إلا ينفصل التوجيه عن التعليم بالاضافة إلى أنه يجب أن يكون هناك تفاهم وتعاون تام بين مدرسى مختلف المواد على اسلوب واضح لتوجيه المتعلمين . ولمدرسى التربية الرياضية فاعلية وتأثير من خلال برنامجه الجيد على القيام بهذا الدور للاسباب التالية ،

● أن لمدرس التربية الرياضية علاقة وطيدة بالتلاميذ ولفترات طويلة قد تمتد مع نفس التلاميذ طوال المرحلة الدراسية مما يجعله متفهما تماما لهم .

● أن مدرس التربية الرياضية يتعامل مع التلاميذ ككائنات حية من خلال العمل والأداء ، وبذلك يتعرف بدقة على الطفل ككل أثناء عمله وملاحظة قوته وضعفه ، استجابته أو عدم استجابته للأداء المستمر ، مدى انفعالاته واستثارته ، تقبله الاجتماعى وغيرها مما يسهم فى تكوين الطفل كوحدة .

● أن المواقف غير التقليدية فى التعلم تنتج علاقات غير تقليدية من التلميذ والمدرس مما يكون له قيمة واضحة فى التوجيه المؤثر للمتعلم . ومدرس التربية الرياضية ينفذ برنامجه الدراسى خارج الفصل وبصورة غير تقليدية مما يجعله أكثر قدرة على توجيه التلاميذ وتعديل سلوكهم .

## ٨ ـ أن يشجع برنامج التربية الرياضية الجيد على النمو المهنى للمدرسين

يتأسس برنامج التربية الرياضية الجيد على التطبيق لفلسفة التربية النابعة من المبادىء الصحيحة بجانب نمو مستمر لهيئة التدريس . فمشاركة المدرس فى لجان المنهاج والتخطيط المدرسى والمنظمات المهنية بالاضافة إلى اطلاعه المستمر له علاقة بجودة البرنامج . وبالرغم من أن الامكانات والادوات والوقت المتاح لتنفيذ البرنامج من العوامل المؤثرة فى نجاح البرنامج إلا أن المدرس الجيد هو أهم عامل فى الموقف التعليمى والتربوى . فمن المستحيل تحسين برنامج التربية الرياضية بدون تحسين مدرس التربية الرياضية .

## مراجع الباب الأول


١ - أحمد فتحى سرور ، **تطوير التعليم فى مصر ، سياسته واستراتيجيته وخطة تنفيذه ، التعليم قبل الجامعى** ، ط ٢ ، القاهرة ، مطابع الأهرام التجارية ، ١٩٨٩ .

٢ - تشارلز بيوكر ، **أسس التربية البدنية** ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، د. ت .

٣ - صالح عبد العزيز ، **التربية الحديثة ، مادتها ، مبادئها ، تطبيقاتها العلمية** ، جـ ٣ ، القاهرة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٦٩ .

٤ - عبد اللطيف فؤاد إبراهيم ، **فى المناهج ، تنظيماتها ، تقويم اثرها** ، ط ٤ ، القاهرة ، مكتبة مصر بالفجالة ، ١٩٧٥ .

٥ - فكرى حسن ريان ، **المناهج الدراسية** ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٢ .

٦ - ليلى عبد العزيز زهران ، « برنامج مقترح لكليات التربية الرياضية فى جمهورية مصر العربية » ، **رسالة دكتوراة** ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٩ .

٧ - محمد عزت عبد الموجود وآخرون ، **اساسيات المنهج وتنظيماته** ، القاهرة ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، ١٩٧٨ .

٨ - وهيب سمعان ورشدى لبيب ، **دراسات فى المناهج** ، ط. ٤ ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٥ .

9 - Annarino, A. A., and Cowell, Ch. C., and Hazelton, H. W., **Curriculum Theory and** Design in Physical Education, 2 nd ed., St. Louis, The C. V. Mosby Co., 1980.

10 - Cowell. Ch. C., and Hazelton, H. W., **Curriculum Designs in Physical Education,** N. J. Englewood Cliffs, 1955.

11 - Nixon, J. E., and Jewett, Ann E., **An Introduction to physical Education,**8 th. ed., Philadel phia, W. B. Saunders 1974.

12 - Willgoose, C. E., **The Curriculum in Physical Education,** 2 nd ed., N. J. Engle - Wood Cliffs, 1971.

13 - Williams, J. F., **The Principles of Physical Education,** Philadelphia, W. B. Saunders, Co., 1965.

# الباب الثانى

## تشكيل وبناء المنهاج

**الفصل الرابع** ، مقدمة

خطوات بناء المنهاج .

**الفصل الخامس** ، الأهداف

تحديد الأهداف .
صياغة الأهداف .
تقسيم الأهداف .
أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة فى جمهورية مصر العربية .

**الفصل السادس** ، محتوى المنهاج

تحديد محتوى المنهاج .
تقسيم انشطة التربية الرياضية .
اختيار انشطة وخبرات المنهاج .

**الفصل السابع** ، تنظيم المنهاج

معايير تنظيم الأنشطة داخل المنهاج .
نماذج لتنظيم الخبرات التعليمية فى منهاج التربية الرياضية .

**الفصل الثامن** ، تطبيق المنهاج

- تجريب البرنامج .
- التقويم الأولى وتعديل البرنامج .
- تثبيت وتعميم ونشر المنهج

**الفصل التاسع** ، تقويم وتطوير المنهاج

- التقويم ، وظائفه ، مبادؤه ، خطواته .
- تقويم المتعلم فى التربية الرياضية .
- تطوير المنهاج .

## مراجع الباب الثانى

# الباب الثانى

# تشكيل وبناء المنهاج

## الفصل الرابع

**يتكون منهاج التربية الرياضية من خبرات تعليمية منتقاة ومخططة بعناية ليتيح الفرص أمام المتعلم لتحقيق الأهداف ولذلك عند بنائه يجب دراسة وتقدير كل الحقائق المتلائمة مع خصائص الأفراد المعد لهم .**

### مقدمة

استخدم لفظ المنهاج قديما ليعبر عن مقرر مادة دراسية حيث كانت فلسفات التربية القديمة تنظر للمنهاج على أنه جسم لجزء معين من المادة الدراسية التى يجب أن يتعلمها الطالب ، وأن يركز على التحصيل الدراسى من حفظ وتذكر باعتباره السبيل للنمو العقلى محور العملية التعليمية آنذاك . ولذلك كان كل من مصطلح المنهاج والمقرر الدراسى مترادفان لمفهوم واحد وأن المنهاج المدرسى هو مجموعة من المقررات الدراسية ، وظل هذا المفهوم زمنا طويلا وما يزال قائما فى كثير من الدول التى لم تنل قدراً كافيا من التطور . ومع تقدم النظريات والدراسات التربوية والنفسية والاستفادة منها فى مختلف ميادين العملية التربوية والتعليمية ، تحدد للمقرر الدراسى تنظيم منطقى لموضوعات المادة الدراسية تقدم كل منها بطريقة خاصة ، واصبح هناك معنى حقيقى للمنهاج وخرج من مفهومه الضيق ليعبر عن مجموع الخبرات التى تتيحها المؤسسة التعليمية سواء كانت مدرسة أو كلية أو معهد ، ليتفاعل معها المتعلم داخل الفصل الدراسى وخارجه ، ومن

الجدير بالذكر أن تحقيق هذا المفهوم لم يكن قاصراً على المتخصص التربوى بمفرده بل هو ناتج جهود مشتركة قامت على التحليل والنقاش بين اعضاء لجان المناهج والتى تضم بين اعضائها رئيس لجنة السياسات ومتخصص المناهج والذين ساهموا باضافات التزم بها كل من المعلم والمتعلم . وكلما حدث تغير فى تفسير المنهاج وانشطته وضع نظام للمتابعة والرقابة من منطلق أن المنهاج هو مايستفيد منه المتعلمون ويندمجون فيه ويتفاعلون معه لامـا يسجلـه الاداريون بالورقـة والقلم فى شكـل مجموعة من الموضوعات المختارة من مادة دارسية تمثل المقرر الدراسى ، وعلى ذلك ظهر مايسمى بدليل المنهاج Curriculum Guide ويفضل استخدام هذا المصطلح عن مصطلح المقرر الدراسى حيث يعمل كدليل لكل من المعلم والمتعلم لتوضيح كيفية ترجمة فلسفة ونظرية المنهاج إلى تطبيق عملى ، بالاضافة إلى أن يتيح للمعلم فرص المشاركة الايجابية فى الابتكار والابداع واستظهار . قدرات المتعلمين فى صورة متناسقة ومتكاملة .

ومع تعدد الخبرات التعليمية واتساعها بفضل سهولة وسرعة نقل المعرفة من مجتمع لآخر بالوسائل المسموعة والمرئية والمقروءة والتى جعلت المجتمع المحلى يتأثر بالمجتمع العالمى أصبح المنهاج يعنىْ اكثر من مجرد تتابع موضوعات المادة مقسمة فى مجالات ومستويات ، بل ارتبط المنهاج بنمو وتطوير المتعلم واصبح من الضرورى عند تشكيل المناهج الدراسية أن ينظم اكتساب هذه المعارف والخبرات بحيث تحقق هدف التربية كعملية تراكمية مستمرة تعد المتعلم لتوظيف معرفته وخبراته مع الآخرين داخل المدرسة وخارجها بين افراد الأسرة والمجتمع الذى يعد له هذا المتعلم من اجل أن يساير متطلباته ويحقق له أهدافه .

والتخطيط للمنهاج ليست مسئولية فرد بذاته أو جماعة بعينها بل هى جهد جماعى منظم ينطلق من سياسات عامة تعكس الاتجاهات والأهداف والقيم التى توضع على هديها المبادىء والأسس والحقائق العلمية التى يضمها المنهاج المدرسى والتى تتخذ منها اللجان المتخصصة منطلقا لتشكيل المنهاج الدراسى لكل مادة والتى تعمل فى مجموعها على تحقيق هدف التربية كعملية تراكمية تستمر مع الفرد طوال حياته ، ومن ثم وجب أن تؤسس المناهج على ما يلى :

**١ ــ أن تكون الخبرة المربية هى وحدة بناء المنهاج** ، ويقصد بالخبرة المربية هى تلك التى تحدث تفاعل بين الفرد وبيئته وبالتالى ينتج عن اكتسابها تحقق نمو الفرد وتطويره وتعديل سلوكه والاستفادة مما اكتسبه داخل المؤسسة التعليمية فى حياته

العامة . كما انها تلك التى تبنى على خبرات الفرد السابقة وتمهد لخبرات تالية تتمشى مع خصائص نمو الفرد وقدراته واستعداداته وميوله واتجاهاته وتحقق اهداف المجتمع وتطلعاته وحاجاته ومثله . ومن ثم وجب أن تتوافر فى الخبرات المكونة للمنهاج مجموعة من الشروط حتى تطلق عليها خبرات مربية ، وأهم هذه الشروط :

● أن تحقق الخبرة التوازن فى الاهتمام بالفرد والبيئة معا . بمعنى الا تبالغ الخبرة المختارة فى الاهتمام بتنمية الفرد واشباع حاجاته على حساب حاجات المجتمع وأهدافه أو العكس من ذلك بان يكون الاهتمام الاساسى بالخبرات التى يتطلع اليها المجتمع ويرمى إلى اكتساب الأفراد لها مهما كان ذلك على غير رغبة المتعلم واستعدادته .

● أن تحقق مبدأ الاستمرارية فى عملية التعلم حتى يكون لذلك تأثيره التربوى على المتعلم ويعنى أن تبنى الخبرات الحالية على الخبرات السابقة لتعميقها وتثبيتها ، وأن تسهم هذه الخبرات فى بناء خبرات مقبلة يكتسبها الفرد من خلال ممارساته وانشطته وتفاعلاته مع الآخرين .

● أن تتسم الخبرات فيما بينها بالترابط والتنظيم سواء بين المراحل الدراسية وبعضها البعض أو بين المقررات الدراسية فى كل مرحلة أو بين المقررات المختلفة للصف الدراسى الواحد أو بين الوحدات المكونة للمقرر الدراسى . وأن يراعى تنظيم هذه الخبرات منطقيا من البسيط للمركب ومن السهل إلى الصعب .

● أن تنوع الخبرات داخل المناهج الدراسية حتى تستثير دافعية التلاميذ على التعلم ، وحتى تسهم بفعالية فى تحقيق كل من اهداف الفرد واهداف المجتمع بتنوع العائد منها على كليهما .

● أن توجه الخبرات من خلال طرق واساليب تنفيذها لتحقيق الأهداف التربوية .

٢ ـ **أن تكون لخبرات المنهاج صلة وثيقة ببيئة المتعلم** حتى يستفيد منها المتعلم ويجد مجالا لممارستها ويسد باكتسابه احتياجات المجتمع والبيئة التى يعيش فيها ويعمل بها مستقبلا .

٣ ـ **أن يراعى المنهاج خصائص نمو الأفراد** وحاجاتهم وميولهم واتجاهاتهم ، حتى

يساعد على نمو الافراد وتطويرها من جانب ويشبع ميولهم وحاجاتهم وينمى قدراتهم ويساعدهم على تحقيق ذاتهم من جانب آخر .

**٤ ـ أن تتيح خبرات المنهاج للمتعلم مجالا لممارسة القيم والمبادىء** التى ينادى بها المجتمع وتعبر عنها فلسفته وتؤثر فى عاداته وتقاليده وبالتالى تساعد المتعلم على التكيف مع المجتمع وتنميه وتطويره .

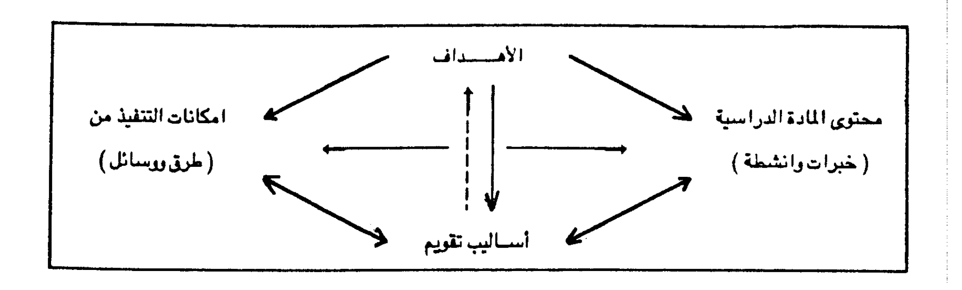
**٥ ـ أن يستخدم المنهاج اساليب سليمة لتقويم خبرات واعمال التلاميذ** ، للحكم على مدى صلاحيته فى تحقيق الأهداف المرسومة .

وفى ضوء هذه الخصائص يتطلب اعداد منهاج التربية الرياضية كواحد من المناهج التى يشملها المنهاج المدرسى العام والذى يمثل فى نفس الوقت ميدانا تجريبيا لتحقيق الأهداف التربوية المرسومة أن يمر بعدد من الخطوات العلمية لتحديد اهدافه واختيار خبراته وانشطته وتنظيمها على اساس من الحقائق والمبادىء العلمية التى ترتبط بطبيعة كل من المجتمع والفرد والعملية التعليمية حتى يتحقق النمو والتطور البدنى والمهارى والاجتماعى والانفعالى والعقلى للمتعلم .

**ويتكون المنهاج المدرسى من عناصر رئيسية ثلاث هى :**

١ ـ الأهداف ، وهى الغايات التى يبنى المنهاج من أجل الوصول اليها .
٢ ـ المحتوى ، أى مجموعات الخبرات المختارة لتحقيق هذه الأهداف وما تتطلبه من امكانات للتنفيذ سواء طرق تدريس أو ادوات واجهزة .
٣ ـ اساليب ( وسائل ) تقويم للحكم على نتائج التعلم ومقارنتها بالغايات المستهدفة من المنهاج .

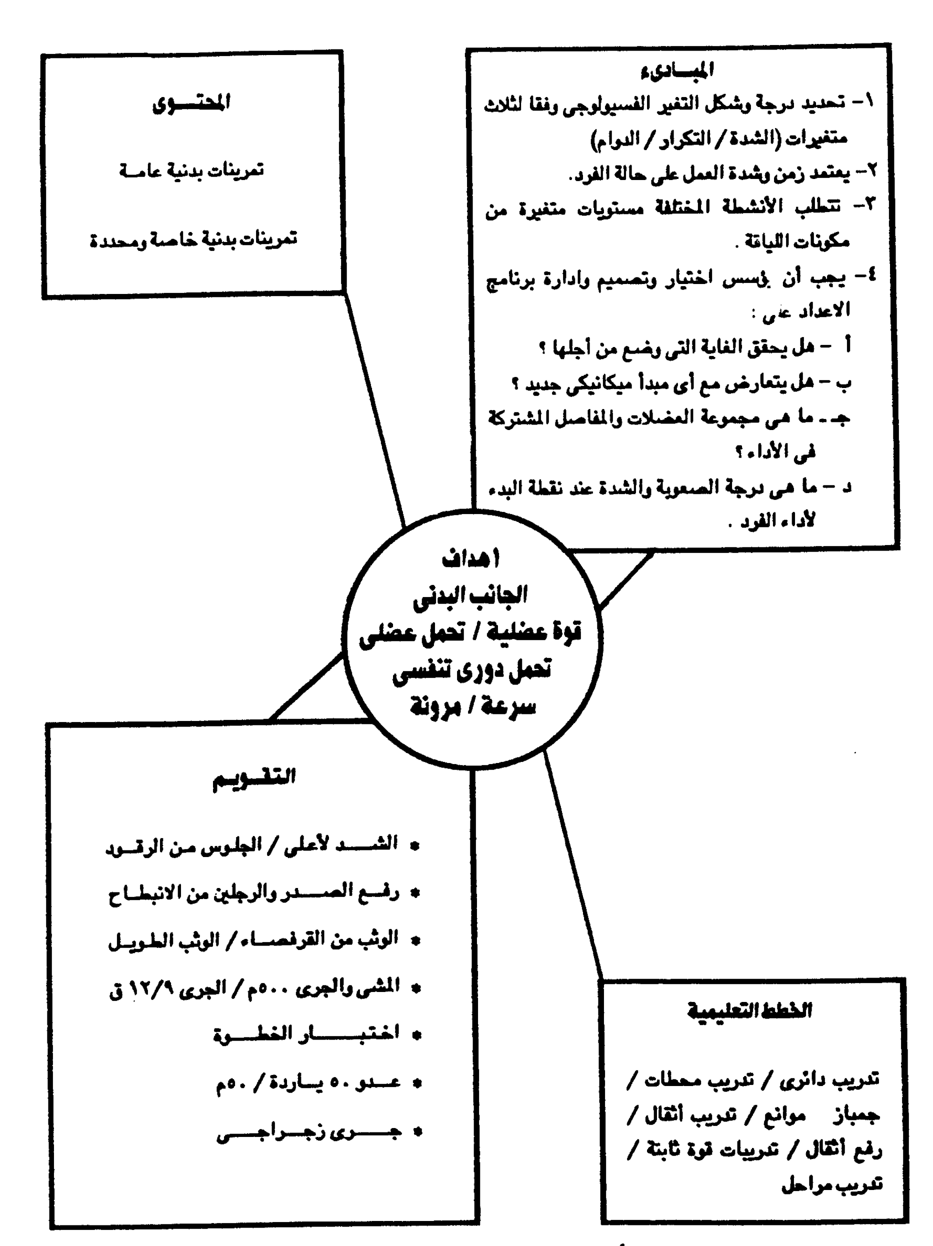
ويرى هيرك **Herrick** أن هذه العناصر ترتبط ببعضها البعض ارتباطا وثيقا ومتكاملا تتضح فى شكل ( ١ ) التالى ،




شكل ( ١ ) العلاقة بين مكونات المنهاج المدرسى

من الشكل السابق يتضح أن الاهداف هى الموجه لاختيار كل من خبرات وانشطة المادة الدراسية وامكانات وطرق تنفيذ هذه الخبرات وانسب اساليب تقويم ناتج العملية التعليمية وفى نفس الوقت تختار انسب امكانات التنفيذ من طرق ووسائل تصلح للاستفادة من هذه الخبرات لتحقيق الأهداف والحكم على مقدار ما حققته هذه الخبرات بالطرق والوسائل التى نفذت بها من خلال قياس نتائج العملية التعليمية باساليب التقويم النابعة من الاهداف ، والمعيار الموضوعى على صدق اختيار كل من المحتوى والامكانات ليناسب الاهداف . فاساليب التقويم هى اداة الحكم على دقة اختيار مادة المنهاج وما تتطلبه من امكانات فى تحقيق الاهداف المرسومة . ولذلك يجب أن تكون هذه الأساليب مناسبة للخبرات المختارة من جانب وللطرق المستخدمة فى التنفيذ من جانب آخر .

وتوضح الأشكال ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، العلاقة بين الاهداف والمحتوى وطرق التنفيذ واساليب التقويم ، فى ضوء المبادىء التى تحكم صياغة الهدف .




شكل ( ٢ ) العلاقة بين أهداف الجانب البدنى ومحتوى وطرق وتقويم ومبادىء تنفيذ المنهاج

**المبـــادىء**

١- أن يكون تقدم الطالب فى حدود الفئة التى ينتمى إليها .
٢- أن يتاح للطالب فرصة الامتداد أو التعمق فى التعلم .
٣- أن تتوافر قيادات ومصادر للعملية التعليمية .
٤- أن يشارك كل طالب بإيجابية فى النشاط.
٥- أن يقتصر التعليم على دروس الجدول الدراسى .
٦- يختلف زمن تعلم المهارة من فرد لآخر .
٧- يتحدد مستوى البراعة الحركية لمختلف المهارات بواسطة المتعلم .

**المحتـــوى**

- أنشطة نمائية لتطوير اللياقة الحركية
- أنشطة للحركـــات الأســـاسية
- أنشطـة اختبـــار الذات
- ألعـــاب - أنشطة فـــرق
- أنشطة زوجية - أنشطة فردية
- ريــاضــــات مــائيـــة
- أنشطـة ايقـاعية وراقصـة
- أنشطـــة خلويـــــة

**أهــداف**
**الجانب النفسحركى**
**الادراك الحـاس حـركى**
**الحركات الاساسية لمهارات**
**الألعاب والرقص**

**الخطط التعليمية**

الشرح النظرى ، النموذج ، تحليل النظم
المحــاولة والخطـــأ ، حل المشـــكلات
الاستكشاف ، المقارنة ، العمل الجماعى
القيـــــادة
التعلم الذاتى
الممارســـة

**التقــويـم**

اختبارات مهارية - قوائم معيارية
اختبارات لياقة حركية
اختبارات ادراك حركى

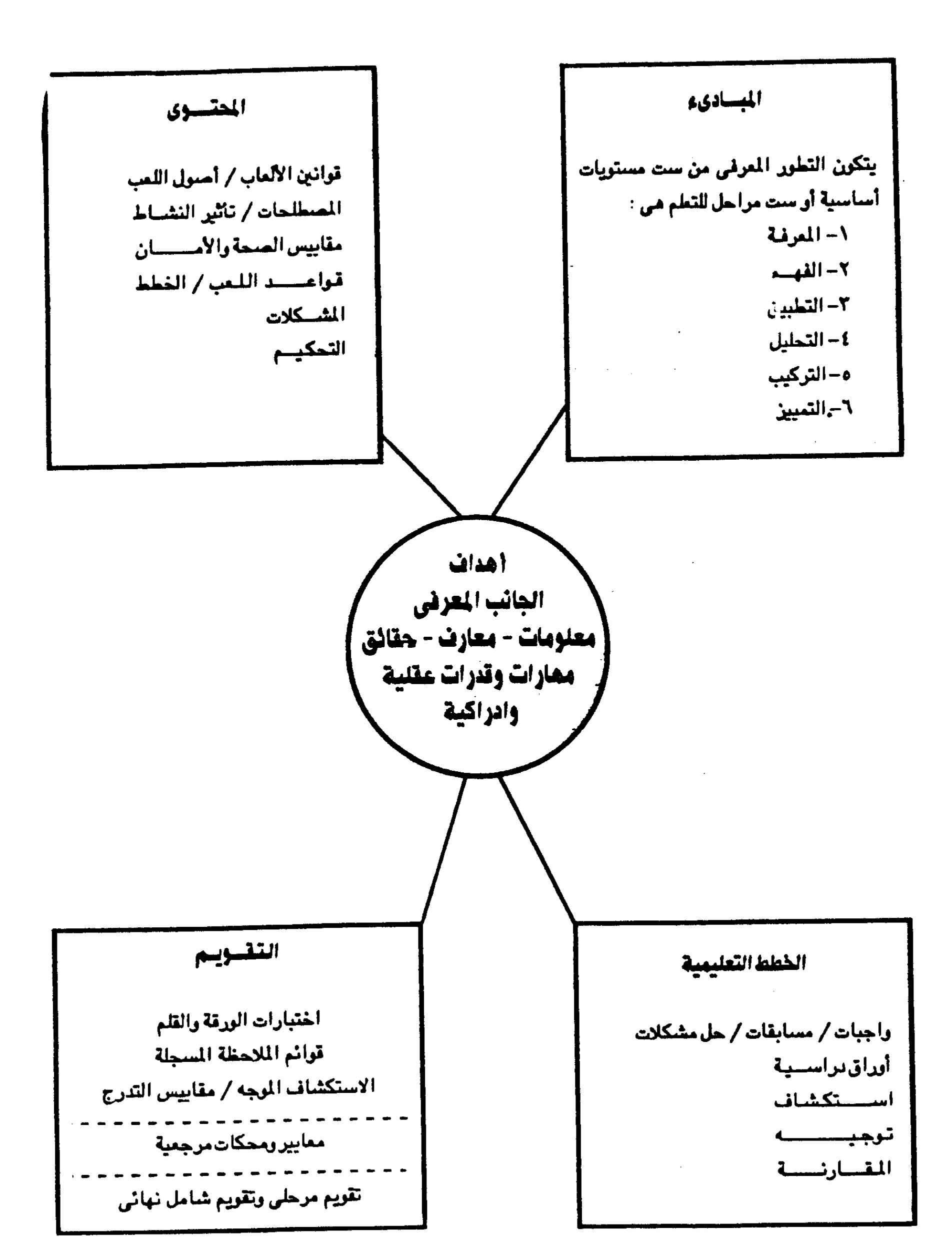
---

وفقا للمعايير ومحكات للمراجعة

---

تقويم مرحلى وتقويم شامل

شكل ( ٣ ) العلاقة بين الأهداف التفسحركية ومحتوى وخطط تعلم وتقويم ومبادىء تنفيذ المنهاج




شكل ( ٤ ) العلاقة بين اهداف الجانب المعرف ومحتوى وخطط تعليم وتقويم ومبادىء تنفيذ المنهاج

**المحتـــوى**

ردود افعــــال ايجــــابيـــة
حركات ابتكارية ، مستويات الطموح
حركات مرحة للاحساس بالذات الجسمية
حركات لادراك الذات
التكيف الاجتمـــاعى
توضـــيح القيـم
الاتجـــاهـــات
الروح الرياضيـة

**المبـادىء**

اتاحة مواقف تعليمية وفرص لاكتساب التعلم من خلال خمس مستويات إنفعالية هى

* الاســتقبال
* الاسـتجابة
* تطبيق القيم
* تنظيم القيم
* التفــاعل

**اهداف**
**الجانب الوجدانى**
**الاستجابة الصحية لمختلف الانشطة - تحقيق الذات**
**مفهـــوم الذات**
**احترام الذات**

**التقـويـم**

السلوك الاجتماعى ، اختبارات الشخصية
قائمة السلوك الانفعالى
القوائم المرجعية
مقاييس الاتجاهات
التمييز القيمـى
مقاييس مفهوم الذات

**الخطط التعليمية**

تمثيل الأدوار ، النمـاذج ، ألـعاب تمثيلية ، توضيح القيـم ، حركات الريادة

شكل ( ٥ ) العلاقة بين اهداف الجانب الوجدانى وكل من محتوى وخطط تعليم وتقويم ومبادىء تنفيذ المنهاج

## خطوات بناء المنهاج

تمر عملية بناء المنهاج ـ سواء كان لمادة دراسية أو لمرحلة تعليمية أو لصف دراسي ، وسواء كان يتولى هذا البناء لجنة مركزية متخصصة أو لجنة محلية أو حتى مدرس مادة دراسية ـ لعدد من الخطوات يمكن ايجازها فيما يلي :

١ ـ **تحديد اهداف المنهاج** ، ويتطلب ذلك دراسة شاملة لكل من المجتمع والأفراد الذين يعد لهم المنهاج ، وكذلك الامكانات المتوفرة والتي يمكن توفيرها لتساعد على تحقيق تلك الاهداف .

٢ ـ **صياغة الاهداف** ، أي وضعها في القالب اللفظي الذي يساعد كل من المعلم والمتعلم على فهمه والعمل على تحقيقه .

٣ ـ **تقسيم الاهداف** ، إلى اهداف متوسطة واغراض قريبة وحصائل وكذلك إلى اهداف بدنية ومهارية ( نفسحركية ) وادراكية ( معرفية ) وانفعالية .

٤ ـ **تحديد خبرات المنهاج** والاختيار من بينها ما يحقق الاهداف المرسومة .

٥ ـ **تنظيم الخبرات المختارة** في شكل مقررات ووحدات وموضوعات وترتيبها في صورة برنامج يمثل الخطوات التنفيذية لهذه الخبرات من حيث دور كل من المعلم والمتعلم في العملية التعليمية وانسب وسائل وادوات واجهزة لتنفيذها والزمن اللازم والمكان المناسب لتنفيذه .

٦ ـ **تجريب البرنامج** ، وذلك باختيار بعض وحدات المنهاج وتنفيذها على عينة من المجتمع الذي اعدت له على أن يشمل التجريب المادة المتعلمة وصلاحية الخطوات المتبعة في تنفيذها كذلك .

٧ ـ **التقويم الأولي للبرنامج** ، من خلال الملاحظة والتسجيل من كل من المعلم والموجه لتحديد مدى مناسبة الخبرات المختارة للمتعلم ومقدار تحقيق الطرق والادوات لاهداف العملية التعليمية .

٨ ـ **تعديل البرنامج** ، ويتم هذا التغيير بالحذف أو الاضافة أو التغيير على ضوء ما يسفر عنه التقويم الاولي من ملاحظات .

**٩ - تثبيت المنهاج ونشره وتعميمه** ، وذلك على المجتمع الذى اعد من اجله سواء كان مرحلة سنية أو تعليمية .

**١٠- التقويم الشامل للمنهاج** ، وذلك للحكم على مدى ماتحقق من الاهداف المرسومة . من خلال تقدير نتائج العملية التعليمية ومقارنتها بالنتائج المتوقعة والمستهدفة من المنهاج .

**١١- تطوير المنهاج** ، فالمناهج فى عملية تطوير مستمرة نظرا لما يحدث فى الافراد والمجتمعات من تغيرات .

وتتناول الفصول القادمة توضيحا لكل من هذه الخطوات



# الفصل الخامس

## الأهداف

**الوظيفة الأساسية للمنهاج هى تزويد المتعلم بالخبرات بقصد التفاعل لاحداث التغيير فى سلوكه . ويتحدد شكل واتجاه ونوع هذا التغيير بواسطة الاهداف .**

### تحـديد الاهـداف ،

إذا كانت الوظيفة الاولية للمنهاج هى تزويد المتعلم بالخبرات بقصد احداث تغيير فى سلوكه فان شكل واتجاه ونوع هذا التغيير يتحدد بواسطة الاهداف . فتحديد الأهداف هو الخطوة الاولى والضرورية لكل عمل أو مشروع براد له التحقيق والنجاح . وهى بالنسبة للمنهاج أمر ضرورى وحيوى وحتمى . فعلى ضوء الاهداف يمكن توجيه العملية التعليمية وتحديد النتائج المتوقعة منها . ويرجع اهمية تحديد الاهداف للمنهاج إلى انها ،

● تساعد على اختيار الخبرات والانشطة القادرة على احداث التغير المطلوب فى المتعلم .

● اختيار وتحديد اساليب التدريس وطرق وخطط التعليم المناسبة ، وهذه بالتالى تساعد المدرس على خلق المواقف التعليمية التى تساعد على اكتساب المتعلم لخبرات المنهاج وتستحثه على ممارسة هذه الخبرات داخل المؤسسة التعليمية وخارجها .

● تحديد اساليب تقدير نتائج العملية التعليمية على اساس سليم ، حيث يتوقف صحة وسلامة التقويم على مدى وضوح الاهداف وتحديدها وبالتالى يمكن الحكم على مواطن القوة والضعف فى الخبرات المختارة من جانب أو فى الاساليب التى تم تنفيذها بها من جانب آخر ، ومن خلال تقدير التغيير الحادث فى سلوك الفرد نتيجة تعرضه لهذه

الخبرات ومن خلال المواقف المتاحة لاكتسابها ومقارنتها بالسلوك المتوقع عند تحديد اهداف المنهاج يمكن الحكم على نتائج العملية التعليمية .

**وتشتق اهداف منهاج التربية الرياضية كغيرها من سائر اهداف المناهج من عدة مصادر تشكل المنطلقات الاساسية التى تتحدد على ضوئها وهذه المصادر هى :**

- فلسفة المجتمع وخصائصه وحاجاته الحاضرة والمستقبلية .
- الفلسفة التعليمية والتربوية بالمجتمع .
- طبيعة مادة التربية الرياضية واسسها العلمية والتربوية .
- احتياجات المتعلم فى مختلف مراحل نموه للنشاط الحركى .

وتعتبر هذه المصادر رئيسية لاشتقاق الاهداف التربوية بشكل عام ولجميع اهداف المواد الدراسية حتى تتكامل العملية التعليمية لبناء شخصية المتعلم من جميع النواحى البدنية والمهارية والادراكية والوجدانية ليكون مواطنا صالحا محبا لعمله ومستوعبا لمتطلبات العصر وتطويره وقادراً على مواجهة مشكلاته وتقديم الحلول الملائمة لها .

## فلسفة المجتمع وخصائصه وحاجاته الحاضرة والمستقبلية

فى اطار المبادىء الدستورية بالدولة وما تشير إليه من احقية المواطن للتعلم وتحت اشراف الدولة وفى مؤسسات تعليمية لمراحل التعليم المختلفة لضمان مجانية التعليم والالزام التعليمى طوال المرحلة الابتدائية لضمان قومية محو الامية ، ومن خلال ما يستمد من هذه الفلسفة للعمل على سد حاجات المجتمع الحاضرة والمستقبلية فقد حددت وزارة التعليم سياستها التعليمية لتحقيق ما يلى :

**١ ـ بناء الشخصية المصرية القادرة على مواجهة تحديات المستقبل** ،وذلك من خلال .

●● المحافظة على الخصائص الايجابية للإنسان المصرى والتى تتمثل فى عراقته وقدم عهده بالمدنية والحضارة وبارتباطه بارضه ووطنه وقدرته على اداء العمل بجدية واتقان بالاضافة إلى تمسكه بعقيدته واحترامه لمعتقدات الغير دون تعصب أو همجية .

●● تأكيد الذاتية الثقافية العربية والإسلامية للشخصية المصرية ، لتدعيم وحدة المجتمع كيانا وفكرا وتأصيل القومية فى النفوس وتعميق مفهوم الفرد بانه صانع لحضارة اليوم وقائم على تطويرها وتنميتها ولا يكفيه أن يباهى بالتراث أو أن يتباكى على حضارة الآباء أو أن يكون الانفتاح على المجتمع الدولى وتلاق الثقافات مؤثرا على ثقافته ومهددا بانتشار نماذج سلوكية غير مقبولة .

●● تنمية القدرة على الخلق والابتكار فى الخبرات التعليمية وطرق تطبيقها واسلوب التفكير والحوار والاحساس بالمسئولية والقدرة على التفاعل المستمر بين المناهج العلمية المعاصرة والاصالة الثقافية .

●● اتاحة فرص الممارسة والنمو الذاتى لاكتساب القيم الاجتماعية وتطوير الشخصية والانتماء الوطنى والمبادىء الإنسانية التى تمكن الشباب من شق طريقه نحو مستقبل ملىء بالتباين فى القيم والاتجاهات .

٢ ـ **اقامة المجتمع المنتج** ، والمؤسسات التعلمية هى معمل لاعداد رجال المستقبل والركيزة الأساسية للانتاج من خلال خبرات تعليمية متطورة تسهم بفعالية على اكتساب المهارات البدنية والادراكية من جانب وتغرس قيم العمل والانتاج فى سلوك المتعلمين ومسئولية التعليم لانتاج كوادر وقدرات مؤهلة على العمل المنتج الخلاق فى مختلف المجالات بما يسد حاجيات المجتمع ويلبى تطلعاته للمستقبل .

٣ ـ **تحقيق التنمية الشاملة** ، لتغطية احتياجات المجتمع سياسيا واجتماعيا وثقافيا وقوميا فالعملية التعليمية من المنطلق التربوى مطالبة بتوفير قوى بشرية مؤهلة تأهيلا متوازنا بمهارات وقدرات وخبرات ومعلومات تلاحق المتغيرات السريعة بالمجتمع نتيجة انفتاحه على العالم الخارجى وما يترتب على ذلك من آثار ايجابية وسلبية تتطلب التصدى والمواجهة لرفع مستوى الحياة الإنسانية .

٤ ـ **اعداد جيل من العلماء** ، بمعنى اتاحة الفرص أمام القدرات الكامنة بالظهور والتنمية والانتاج سواء كان ذلك فى المجال العلمى أو الادبى أو القيادى أو الرياضى أو الفنى أو غيرها من المجالات التى تحتاج إلى التطوير من خلال الجهود الابتكارية الخلاقة لتواجه تحديات الحاضر والمستقبل .

## الفلسفة التعليمية والتربوية بالمجتمع :

يمثل التعليم فى مصر مفتاحاً للمستقبل . ويتوقف مستقبل التعليم فى مصر على دراسة لتراث الماضى ومشكلات الحاضر والبحث عن المضامين التى تعنيها المتغيرات الحاضرة والمستقبلية والنظر اليها بواقعية فى ضوء تغيرات خارجية وداخلية تلعب دوراً اساسيا فى تحديد مستقبل هذا التعليم . والتغيرات الرئيسية التى تؤثر فى العملية التعليمية والتربوية لبعضها جذور عامة دولية وعالمية وللبعض الآخر طابع محلى بحت وبشكل عام فهذه المتغيرات اما اقتصادية أو سياسية أو علمية أو سكانية أو بيئية ، وفى اطار هذه المتغيرات تتحدد الاهداف وتحدد على ضوئها وظائف المدرسة أو المؤسسة التعليمية ، وعلى ذلك فهناك اربع ادوار رئيسية حددتها استراتيجية تطوير التعليم فى مصر لتقوم بها المدرسة هى .

**الدور التربوى** ، ويتمثل فى بناء شخصية المتعلم وتعميق انتمائه الوطنى وقدراته على الخلق والابتكار والتعبير عن حريته وكيانه .

**الدور التعليمى** ، ويتمثل فى تزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات والقدرات الادراكية المختلفة .

**الدور المهنى** ، ويتمثل فى اعداد الطلاب كقوى منتجة .

**الدور الاجتماعى القومى** ، ويتمثل فى توفير القوى البشرية القادرة على تحقيق التنمية الشاملة .

وتتشابك هذه الادوار وتترابط وتتكامل .

## طبيعة مادة التربية الرياضية واسسها العلمية والتربوية :

التربية الرياضية ميدان تجريبى لتكوين الفرد اللائق بدنيا ومهاريا وادراكيا وانفعاليا فهى مجموعة من الأنشطة الحركية المتوافقة التى توفر انسب الفرص للنمو وتعديل السلوك ، فهى تربية عن طريق الاستفادة من الميل الطبيعى للحركة والنشاط البدنى فهى انسب الميادين لتحقيق اهداف التربية العامة ، وأن التربية الرياضية كمادة دراسية لها كيان معرفى يتكون من اجزاء من المعرفة مأخوذة من مجموعة فروع دراسية محبوكة فى وحدة متكاملة مرتبطة بالحركة . هذا الكيان المعرفى مشتق من مواد البيولوجيا وعلم الإنسان

وعلم الاجتماع وعلم النفس وعلم الميكانيكا والفلسفة وغيرها من العلوم الطبيعية ذات الصلة بالحركة البشرية . حتى اصبحت التربية الرياضية فى العصر الحديث جسما معرفيا تشتق منه عدد من العلوم منها علم الحركة والطب الرياضى وفسيولوجيا التدريب وسيكوجية المنافسات وصاحب ذلك بالطبع تطور واضح فى طرق تدريس ومحتوى ووسائل تعليم انشطها . وللتربية الرياضية مبادىء واسس ومعلومات تشتق منها وتربطها بعدد من العلوم الأخرى المعروفة والتى اندمجت حاليا فى مادة التربية الرياضية واصبحت مواد فرعية لها مثل علم الاجتماع الرياضى ، فسيولوجيا الرياضة ، فسيولوجيا التدريب ، التحليل الميكانيكى للحركة ، فلسفة التربية الرياضية ، التعلم الحركى ، الاختبار والقياس فى المجال الحركى ، . واصبح من الضرورى لمن يقوم بتدريب أو تدريس التربية الرياضية أن يكون على علم واضح بهذه المواد حتى يشارك فى تنمية وتطوير الافراد بتعليمهم مايتناسب مع ميولهم وحاجاتهم رغبة فى تكوين مجتمع افضل . وتمتد اهمية تفهم المدرس والمدرب لمبادىء واسس التربية الرياضية حتى تسد احتياجاته إلى معرفة كيف يؤدى وكيف يعلم وكيف يستثير دافعية الافراد على ممارسة الانشطة والتفاعل معها والتأثر بها . فمادة التربية الرياضية تعتبر عنصرا اساسيا وحيويا فى البرنامج المدرسى وتسهم بفاعلية فى اعداد التلميذ للحياة عن طريق تزويده بخبرات مهارية ومعرفية واتجاهات ايجابية تجعله قادراً على أن يعيش حياته كشخصية مستقله وكفرد منتج فى المجتمع حيث ،

أ ـ تهدف التربية الرياضية إلى اتاحة الفرص المتعددة لاكتساب الفرد الكفاية البدنية والتمتع بجسم سليم تعمل اجهزته بنشاط وحيوية ، فأثناء النشاط الحركى تعمل عضلات الجسم ومفاصله وتنشط الاجهزة الداخلية وتوفر وسائل تقوية هذه العضلات وترفع قدرتها على العمل وتزداد كفاية الجسم وقدرته على مقاومة التعب سواء اثناء النشاط الرياضى أو اثناء اداء متطلبات الحياة العامة . كما يعتبر الاحتفاظ بسلامة القوام احد غايات التربية الرياضية وهو أيضا أحد مظاهر الصحة الجسمية للفرد فى نفس الوقت ، وتوفر برامج التربيه الرياضية فرص اكتساب العادات القوامية الجيدة ، والمحافظة على التناسق البدنى والتمتع بالمظهر اللائق من جهة وبالصحة السليمة من جهة أخرى ومايترتب على ذلك من خلو الفرد من التوتر والاجهاد وبالتالى اكتسابه الصحة النفسية والاتزان الانفعالى .

ب ـ تعتمد الحركة المؤثرة فى أى مظهر من مظاهر الحياة على العمل المتوافق بين

الجهازين العضلى والعصبى ، ويحتاج الانسان لتحقيق ضروريات حياته الى اكتساب كثير من مهارات المشى والجرى والوثب والتسلق والتعلق والانحناء والدوران والحمل والدفع والرمى واللقف وتفادى الأجسام المتحركه . وتتيح التربية الرياضية فرص اكتساب الفرد لهذه المهارات والتمتع بممارستها مما يقلل كمية الطاقة المبذولة فيها واكتساب الفرد لصفات التوافق والرشاقة والتوازن وبالتالى حثه على ممارستها فى وقته الحر بل قد يحقق من خلالها اكتشاف لقدراته وصقلها .

حـ - لايقتصر اهتمام التربية الرياضية بتنمية وتطوير قدرات الفرد المهارية ووصوله الى الصحة السليمة والمحافظة على طاقاته واستغلاله مهاراته بل تشمل اكتساب المتعلم معلومات ومعارف عن جسمه وكيف يعمل ، والعوامل المؤثرة على نموه وتطويره ومايرتبط بذلك من نظام للتغذية وقواعد للعب وأهمية التدريب والاسترخاء وماهى الحقائق التى ترتبط بالأداء الحركى وفهم العلاقة بين الأداء والحقائق المرتبطة به وبذلك يصبح الفرد قادراً على اتخاذ القرارات السليمة فى أدائه مفرقا فى ذلك بين الخطأ والصواب والمنطقى وغير المنطقى .

د - تتيح أنشطة التربية الرياضية مجالا خصبا للتنشئة الاجتماعية ومساعدة الفرد على التكيف الشخصى والاجتماعى بجانب احترام الفرد لاقرانه والتعاون معهم واكتساب صفات القيادة وذلك من خلال الألعاب الجماعية والفردية التى تقوم ممارستها على مبدأ احترام القوانين والمساواة والعدالة واحترام الخصم .

## احتياجات المتعلم فى مختلف مراحل نموه للنشاط الحركى

من الأهميه بمكان إن تتحدد الأهداف فى ضوء احتياجات المتعلم الذى ستحدث فيه مجموعة المتغيرات المستهدفة وتنميته تنمية شاملة بدنيا ومهاريا وعقليا وانفعاليا وهو مايتم عادة تبعا لخصائص نمو المرحلة التعليمية وحاجاتها حتى يمكن إشباعها من خلال البرامج الحركية المناسبة .

وتحديد الأهداف عملية حيوية وتمثل الخطوة الأولى والأساسية فى بناء المنهاج فهى توجه العمل التعليمى والتربوى وتبعد به عن العشوائية والارتجال ، سواء كان هذا العمل

برنامج مدرسى عام أو مادة دراسية أو مقرر دراسى أو وحدة تعليمية أو حتى درس يومى ، ويستلزم تحديد أهداف منهاج التربية الرياضية دراسة مستفيضة لكل من ،

- **المجتمــع** والذى ستتحقق من أجلة الأهداف
- **الأفــراد** وهم المتعلمون الذين ستتحقق فيهم الأهداف
- **الامكانات** وهى ماسيتحقق بها الأهداف

**أ ـ دراسة المجتمع** ، تتسم المجتمعات بشكل عام بالتغير وعدم الثبات سواء فى النواحى الاجتماعية أو السياسية أو الاقتصادية ، وتختلف نسبة التغيير من مجتمع لآخر وكذلك فى ظواهر المجتمع الواحد من ظاهرة لأخرى . ويؤثر هذا التغيير فى متطلبات وفى نوع المشكلات التى يواجهها أفراده . ولذلك فهدف المنهاج الدراسى فى مجتمع ماقد لايناسب مجتمع آخر .. كما أن مايناسب المجتمع من مناهج فى فترة معينة قد لاتناسبه اطلاقا فى فترة أخرى ، ومن ثم لزم عند تحديد أهداف المنهاج لمجتمع ما ، دراسة هذا المجتمع ، وتفيد هذه الدراسة فى التعرف على فلسفة المجتمع .. والفلسفة تعنى « مجموع الأفكار والمعتقدات التى تسود هذا المجتمع ، تشكل احتياجاته وتؤثر فى تربية أفراده وتمثل قيم المجتمع ومبادئه وعاداته » .

ويتسم المجتمع المعاصر بشدة تأثره بالمجتمع العالمى ، لما تلعبه سرعة انتقال المعارف والمعلومات نتيجة التقدم الهائل العلمى والصناعى . فأصبحت الثقافات والخبرات والمعارف والمعلومات تنتقل بمختلف الوسائل المسموعة والمرئية والمقروءة عن طريق الاذاعات والتليفزيون والقمر الصناعى والصحافة والكتب العلمية والوثائق والدوريات وغيرها . فلم تعد الخبرات الموروثة والعادات والتقاليد هى المصدر الوحيد للمعرفة فى المجتمع بل تسبب التأثر بالمجتمع العالمى الاشتراك والمشاركة فى كثير من المشكلات التى يتعرض لها المجتمع المحلى مع غيره من المجتمعات الأخرى وبالتالى أصبحت هناك حاجة ملحة فى تغلب المجتمع على مايتعرض له من مشكلات ووضع المناهج المختلفة لهذا الغرض ، وتربية الأفراد بهدف التكيف مع مايحدث بالمجتمع من تغييرات ، وعلى ضوء ذلك تتحدد أهداف التربية ، ولما كانت التربية الرياضية تمثل جانبا من جوانب التربية فان أنشطتها تعتبر وسيلة هامة من وسائل التربية خاصة فى عصر زاد فيه وقت الفراغ لدى الأفراد بسبب انتشار الآليات فى مختلف مجالات الحياة ... وظهرت الضرورة الملحة على ممارسة النشاط لشغل هذا الفراغ بوسيلة صحية مثمرة وفعالة وتعين الفرد على تحقيق

النجاح وزيادة الانتاج . وبالتالى كان لزاما أن تتحدد أهداف التربية الرياضية على ضوء أهداف التربية وفلسفتها وفلسفة المجتمع وعاداته وتقاليده وتراثه الثقافى .

**ب ـ دراسة الأفراد** ، ويقصد بالأفراد ـ المتعلمون ـ الذين يعد لهم المنهاج ، فالتلميذ هو محور وغاية العملية التربوية ، ولذلك يجب أن توضع المناهج التى تناسب حاضره وتعده للمستقبل . وقد أسفرت الدراسات الحديثة فى علم النفس والتربية عن مجموعة من النتائج الهامة عن كل من خصائص نمو التلميذ وحاجاته وميوله ودوافعه واتجاهاته وقدراته واستعداداته ، والفروق الفردية وطبيعة عملية التعلم ... التى يجب مراعاتها عند اعداد المنهاج ومن قبله تحديد أهداف هذا المنهاج .

ولذلك عند تحديد أهداف المنهاج يجب دراسة مايلى :

١ ـ **مراحل النمو** ، يمر الانسان منذ نشأته بعدد من المراحل تتميز كل منها بخصائص وتغيرات تؤثر تأثيرا واضحا على حاجات الفرد وميوله وسلوكه . ومن الصعب وضع حدود فاصلة وقاطعة بين كل مرحلة سنية والمرحلة التى تليها اذ تتداخل هذه المراحل وتطول بعضها أو يقصر وفقا لعوامل كثيرة ومتباينة منها ما يرتبط بالفرد نفسه وتكوينه ومنها ما يرتبط بالمتغيرات الحادثة للمجتمع وأثرها على عمليات النمو للأفراد .

والنمو لايقتصر على مجرد الزيادة فى طول الفرد ووزنه وحجمه ، إنما يتعدى ذلك الى زيادة المقدرة على الحركة والتفكير والتصرف السليم والسلوك المناسب لمتطلبات المجتمع ، ويعنى ذلك أن النمو يتناول النواحى البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية .

ولسهولة الدراسة قسمت مراحل النمو وفقا للتغييرات التى تحدث وما يرتبط بهذه التغيرات من خصائص يتميز بها الأفراد . ويجب مراعاتها عند تحديد أهداف وبرامج التربية الرياضية فى كل مرحلة ، الى المراحل التعليمية التالية :

● مرحلة ماقبل المدرسة ، وهى مرحلة المهد والطفولة المبكرة ، والتى تبدأ من الميلاد وحتى سن السادسة وتعد لها برامج بمرحلة الحضانة ورياض الأطفال .

● مرحلة التعلم الأساسى ، من سن ٦ : ١٤ سنة وتضم مراحل سنيه تختلف كل منها فى خصائص النمو بدرجة واضحة تؤثر على شكل منهاج التربية الرياضية وهذه المراحل هى :

●● مرحلة من ٦ : ٨ سنوات ( مرحلة الطفولة الوسطى ) .

●● مرحلة من ٨ : ١١ سنة ( مرحلة الطفولة المتأخرة ) .

●● مرحلة من ١١ : ١٤ سنة ( مرحلة المراهقة والبلوغ ) .

● مرحلة التعليم الثانوى ومافى مستواه ، وتتراوح مابين ١٤ : ١٧ سنة وتعرف بمرحلة البلوغ والشباب .

● مرحلة التعليم الجامعى وتمتد من ١٧ : ٢٥ سنة .

وتفيد دراسة خصائص النمو فى كل مرحلة فى رسم الأهداف التربوية لهذه المرحلة وتحديد الأنشطة وتنظيمها لتساعد على استمرار عملية النمو ومايتبعها من تطور يحقق هذه الأهداف المرسومة .

٢ ـ **حاجات الأفراد** ، اتفقت غالبية نتائج البحوث التربوية الى ضرورة اشباع حاجات التلاميذ فى كل مرحلة من مراحل نموهم . فخلال عملية النمو المستمرة للفرد وفى مختلف جوانبه البدنية والحركية والنفسية والعقلية والاجتماعية وماتختص بها كل مرحلة فى هذه الجوانب ، يتفاعل الفرد مع البيئة التى يعيش فيها وتظهر حاجاته . والحاجة Need هى حالة توتر يشعر بها الفرد عندما ينقصه شيء ما . ومن ثم تنشأ عنده الرغبة فى القيام بعمل ما يزيل هذا التوتر ، ويمكن تصنيف الحاجات الأساسية لدى الفرد والتى تؤثر فى وضع برامج التربية الرياضية الى :

أ ـ **حاجات بيولوجية** ، ومنها الحاجة الى الطعام والشراب والنوم والنشاط الجسمى والحركى الذى يساعد على نمو الجسم نموا سليما وقيام أجهزته الحيوية بوظائفها المختلفة .

ب ـ **حاجات نفسية** ، وهى متعدده ومتباينة ويعمل عدم اشباعها الى كثير من المشاكل النفسية التى تؤثر على شخصية الفرد . ومن هذه الحاجات ، الحاجة الى النجاح والتفوق واثبات الذات والانتماء والانضباط والأمن .

جـ ـ **الحاجات الاجتماعية** ، تزداد حاجات الفرد الاجتماعية مع تقدمه فى النمو فهو فى طفولته لاتتعدى علاقاته الاجتماعية أفراد الأسرة التى يعيش بينها ، وتتمثل حاجاته الاجتماعية على ذلك فى العلاقات الطيبة مع هذا العدد المحدود من الأفراد ، وباستمرار

النمو تظهر حاجاته الاجتماعية نحو الاستقلال والتعاون وتقدير المسئولية والقيادة والانتماء لجماعة غير جماعة الأسرة .

وترجع أهمية دراسة حاجات الأفراد أنها تسهم فى حسن تخطيط منهاج للتربية الرياضية يحقق الأهداف نحو إشباع حاجات الأفراد بما يساعد على حسن تربية الأفراد تربية تمكنهم من النجاح فى حياتهم .

٣ ـ **ميول التلاميذ** ، تعتبر الميول أساسا هاما وضروريا عند بناء المنهاج وتخطيط البرامج . فعندما يجد التلميذ فى البرنامج مايتمشى مع ميوله يقبل على تعلمه وممارسته ويبدى استعدادا لتطوير مستواه فى هذا البرنامج وينظر الى الأهداف الموضوعة على إنها أهدافه الشخصية ، وبالتالى تصبح عملية تعلمه أسرع وأكثر إيجابية وأثبت أثراً .

فالميول هى اهتمامات الفرد بجانب ما من جوانب النشاط يجد فى ممارسته الراحة ويشعر بالسعادة عند التحدث عنه فيحاول جاهدا على بذل الجهد لتحقيق التفوق فيه ، والميول من الدوافع الهامة لممارسة النشاط والاستمرار فى ممارسته .

وتختلف الميول باختلاف مراحل النمو والجنس والبيئة فالميل للعب عند الأطفال فى سن مبكر قد تتركز فى اللعب بالعرائس أو المكعبات أو النماذج المختلفة . بينما يكون الميل للعب لدى الشباب هو ممارسة الأنشطة الجماعية التنافسية سواء كانت أنشطة حركية أو اللعب بالطاولة والشطرنج وما شابه ذلك كما أن الأطفال الذكور يميلون للألعاب التى تتسم بالقوه بينما تميل البنات فى نفس السن الى الحركات الايقاعية الراقصة . ويميل الطفل فى البيئة الاجتماعية المتواضعة الى اللعب بالكرة فى الشارع بينما الطفل فى البيئة الاجتماعية والاقتصادية الأعلى الى ممارستها مع الأصدقاء فى نادى أو اختيار غيرها من الأنشطة السائدة فى هذا النادى والتى تتمشى مع ميوله ورغباته .

ولذلك فدراسة ميول الأفراد بشكل عام فى المرحلة السنية وفى المجتمع المراد اعداد برنامج له من الأهمية بمكان حتى يحقق البرنامج الأهداف المرسومة .

٤ ـ **اتجاهات التلاميذ** ، إن دراسة اتجاهات التلاميذ لا يقل أهمية عن دراسة مراحل النمو وحاجات التلاميذ وميولهم عند تحديد أهداف البرنامج ، فالبرنامج السليم يجب أن

يساعد على اكتساب مختلف الخبرات التى تساعد على تنمية الاتجاهات السليمة نحو ممارسة النشاط وتعديل الاتجاهات غير المرغوب فيها تحقيقا للأهداف التربوية .

وتفيد دراسة الأفراد من حيث خصائص النمو وما يتبعه من مميزات فى تحديد الأهداف ووضع البرامج المحققة لها فى الجوانب التالية ،

ـ ربط الخبرات المستهدفة من التعلم بحاجات التلاميذ بحيث تناسبهم وتفيدهم كخبرات وظيفية لحياته بالمجتمع .

ـ اختيار الأنشطة المختلفة التى تتناسب وميول التلاميذ واتجاهاتهم بحيث يقبلون عليها ويحققون من خلالها أهداف التربية .

ـ استثارة دوافع التلاميذ للتعلم وبذلك يزداد تفاعلهم مع المواقف التعليمية المختلفة وتصبح عملية التعلم ايجابية محققة للأهداف .

ـ أن تتمشى الخبرات والأنشطة مع مستوى النضج لدى التلاميذ وتناسب مرحلة النمو وماتتميز به من استعدادات وقدرات فتحقق العملية التربوية وأهدافها .

**جـ ـ دراسة الامكانات** ، يقصد بالامكانات المطلوب دراستها قبل تحديد الأهداف ووضع البرنامج ... الامكانات المادية متمثلة فى الميزانيات المحددة لتنفيذ المنهاج ومجموعة الأدوات والأجهزة والملاعب ومدى صلاحيتها وكفايتها لتحقيق الأهداف ... والامكانات البشرية متمثلة فى القيادات المختلفة التى ستقوم بتنفيذ المنهاج ، وتوجيه أنشطته ومساعدة المتعلمين على اكتساب مختلف الخبرات الضرورية لتحقيق الأهداف التربوية المرسومة .

وتلعب الامكانات دورا هاما ورئيسيا فى تحديد أهداف التربية الرياضية إذ يتوقف اختيار الأنشطة عادة على مايتوافر بالمدرسة أو المجتمع من ملاعب وهى أماكن تنفيذ البرنامج ـ وأدوات وأجهزة ، وهى وسائل مساعدة فى إكتساب المهارات ـ والقيادات المعده والمؤهلة تأهيلا تربويا مناسبا يمكنها من تفهم الأهداف المرسومة واختيار الخبرات والوسائل وطرق التدريس التى تحققها . ولذلك فنقص هذه الامكانات أو بعضها يقف كحجر عثرة أمام تنفيذ البرامج .

وعلى ضوء الدراسة المستفيضة لكل من المجتمع والأفراد والامكانات يمكن للمسئولين عن بناء المنهاج تحديد أهداف التربية الرياضية لمرحلة تعليمية معينة وفقا للخصائص التى

تتميز بها هذه المرحلة ومايتسم به أفرادها من حاجات وميول واتجاهات ومايتوقع المجتمع أن تحققه التربية الرياضية من أهداف تربوية تتناسب مع فلسفته وتسد احتياجاته وتتمشى مع مايتوافر به من امكانات مادية وبشرية .

وللأهداف عدة مستويات يمكن تحديدها فى الثلاث التاليه ،

١ ـ الأهداف ( الغايات ) وهى مانحاول كأفراد أو مؤسسات الوصول اليه . وهو مايحاول المربون تشكيل المناهج لتحقيقه . وتتسم بالعمومية وتعدد طرق ووسائل تحقيقها .

٢ ـ الأغراض ، وهى النهايات المحددة والنتائج التى نسعى لتحقيقها مستخدمين فى ذلك خبرات وأنشطة محددة ثم تخطيطها فى المنهاج الموضوع . ولذلك فهى أكثر خصوصية من الهدف وأيسر فى التحقيق وأوضح فى تحديد الخبرات والطرق المحققة لها .

٣ ـ الحصائل ، وهى التغييرات المتوقعة أو التى تم تحقيقها عن طريق العمليات التربوية المختلفة التى تتيحها مواقف التعلم المختلفة بالمنهاج . وهى أكثر خصوصية من الغرض وأقرب للتحقيق . وتمثل الحصائل فى مجموعها تحقيقا للغرض وبالتالى تحقيقا لجزء من الهدف المحدد للعملية التربوية .

## تحديد هدف للتربية الرياضية فى ضوء تطوير التعليم

تؤكد فلسفة تطوير التعليم على أهمية التكامل التربوى للمتعلم مهاريا ومعرفيا ووجدانيا من خلال مجموعة من الخبرات التربوية المنسقة فى اطار أهداف مرسومة وبقدر محسوب تتناسب مع فلسفة المجتمع وأهدافه ومراعاة احداث التوازن والربط بين الخبرات العملية والنظرية للمادة الدراسية واعتبار المجالات العملية مواد اساسية تحظى بالاهتمام الواجب فى تكوين وبناء الشخصية وشمول العملية التقويمية لكل ما تتضمنه مناهج الدراسة من مقررات نظرية وعملية وفنية .

وتستمد التربية الرياضية أهدافها من أهداف التربية العامة التى تتمشى مع اتجاهات الدولة وحاجاتها . وتهدف مناهج التربية الرياضية لمختلف مراحل التعليم ، تحقيق التربية العامة مهاريا ومعرفيا ووجدانيا بما يتناسب وخصائص المراحل السنية وذلك فى اطار ما يلى .

ـ اعداد جيل يتوافر فى بنائه تكامل النمو البدنى والعقلى والانفعالى .

ـ متابعة التلاميذ بالتوجيه المناسب بما يتلاءم والفروق الفردية .

ـ تزويد المتعلمين بالحقائق والمعلومات والخبرات بالقدر المناسب لمرحلة نموهم .

ـ استثارة دافعية المتعلمين على ممارسة الانشطة المختلفة لتحقيق اقصى مستوى تسمح به قدراتهم .

ـ كشف واعداد الطاقات البشرية اللازمة لاوجه النشاطات الجماعية ( الترويحية والكشفية والارشادية ) لشغل اوقات الفراغ .

وتمشيا مع الفلسفة العامة لتطوير التعليم ، وتحقيقا لتكامل العملية التربوية فإن الهدف العام للتربية الرياضية لمختلف مراحل التعليم هو ،

« تحقيق النمو الشامل المتزن المتكامل بدنيا ومهاريا وادراكيا وانفعاليا من خلال ممارسة موجهة لانشطة حركية » .

## وينقسم هذا الهدف إلى الاغراض التالية :

**بدنيا صحيا** ، أن تعمل اجهزة الجسم بشكل منتظم يسمح للفرد بمواجهة متطلبات الحياة اليومية .

● تطوير القدرات البدنية من خلال تنمية القوة العضلية والجلد العضلى والمرونة وسرعة رد الفعل والتحمل الدورى التنفسى والاتزان .

**مهاريا وحركيا** ، أن ينمى العمل الهارمونى بين الاعصاب والعضلات لانتاج الحركات المطلوبة ، وذلك من خلال الممارسة الموجهة للمهارات الانتقالية ـ ( المشى والجرى والوثب والانزلاق ... الخ ) ـ والمهارات غير الانتقالية ـ ( المرجحات والدوران والالتفاف والشد والدفع والتعلق والتسلق ... الخ ) ـ والمهارت الاساسية للالعاب ـ ( الرمى واللقف والاعداد وتغيير الاتجاه والمحاورة والارسال والتصويب ... الخ ) ـ والمهارات الحركية ـ ( الدقة والايقاع والادراك الحاس حركى والقدرة وسرعة رد الفعل والرشاقة ... الخ ) .

**ادراكيا معرفيا** ، أن يتفهم المتعلم العلاقة بين عمل اجهزة الجسم المختلفة والنشاط الحركى ومدى تأثر الحركة بعوامل النمو والتطور ، وأن يستوعب كيفية حل مشكلات النمو من خلال الحركة .

● أن يتعرف المتعلم على المعلومات والمعارف المرتبطة لفن الاداء والخطط ، وأن يتفهم قوانين الالعاب ويطبقها فى الانشطة الممارسة .

● أن تنمو لدى الفرد المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم واتزانه اثناء الاوضاع المختلفة وفى نهاية الحركات ، كما يتمكن من التمييز بين المواقف المتعددة لاختيار انسبها للاداء المهارى للنشاط الممارس .

● أن يدرك العلاقات الفراغية والعلاقات بين الابعاد المكانية والاتجاهات من خلال التعرف على اجزاء الجسم وعلاقة بعضها بالبعض وعلاقتها بالفراغ المحيط .

● أن يتدرب المتعلم على الاستكشاف والفهم واكتساب المعرفة الرياضية واتخاذ القرارات من خلال الاختيار الحر للانشطة الممارسة .

● أن يقدر الاداء الفردى من حيث شكل الحركة وسرعتها واتجاهها والاستخدام الامثل للجسم .

**انفعاليا وجدانيا** ، أن يتكيف الفرد مع الذات ومع الآخرين من خلال مواقف متباينة للعب يقوم فيها بدورى المسئول والتابع .

● أن يكتسب القدرة على تبادل وتقييم الافكار مع الجماعة ، وتعديل اتجاهاته واكتساب القيم من أجل التفاعل مع المجتمع .

● أن ينمو لديه الشعور بالانتماء والرضا عن المجتمع من خلال تفهم حاجات المجتمع وتطوير السمات الايجابية للشخصية ، وحسن استغلال الوقت الحر .

● تقدير الخبرات الجمالية النابعة من الانشطة المترابطة وانشطة الخلاء .

وتصاغ هذه الاهداف وفقا لحاجات الافراد وميولهم واتجاهاتهم وخصائصهم المرحلية . ولذلك يتحدد هدفا للتربية الرياضية لكل مرحلة سنية تقسم إلى مجموعة من الاغراض السلوكية يتحدد على أساسها النتائج ( الحصائل ) المتوقعة من العملية التعليمية والتى تختار على أساسها خبرات التعلم واساليب التقويم المناسبة لها .

## صياغـــة الاهـــداف

يقصد بصياغة الاهداف ، التعبير عن الهدف المحدد بعبارة أو عبارات تصف نواتج التعلم فى صورة أداء نتوقعه من المتعلم نتيجة تعرضه للخبرات التعليمية . ومن الضرورى أن يتمكن المتعلم من هذا الاداء قبل أن نقرر امكانية تحقيق الهدف . فالهدف ليس عملية التعلم نفسها ولكنها نواتج تعلم تظهر فى اداء المتعلم . وبمعنى آخر فإن صياغة الاهداف هى عملية لتحديد الاهداف التعليمية فى صورة سلوكية متوقعة .

وعملية تحديد الاهداف التعليمية فى صورة سلوكية ليست بالعمل السهل لأن عليها يتوقف امكانية قياس مقدار ما تحقق من الهدف عن طريق وسائل تقويم مناسبة وبالتالى يصحح مسار العملية التعليمية أولا بأول لتحقيق اكبر قدر من الحصائل المرغوبة .

وإذا ما صيغت الأهداف بوضوح ودقة فإن المعلم يكون واعيا بما يريد أن يحققه من انجازات كما يعرف التلميذ نفسه صورة الاداء المرغوب تحقيقه ، وبالتالى فإنه بجانب ما يتعرض له من خبرات تعليمية تتيحها المؤسسة التعليمية ينظم مجهوده الذاتى وانشطته فى تحقيق ما هو مطلوب تعلمه كما أوضحه الهدف .

**وهناك أكثر من طريقة يمكن أن تصاغ بها الاهداف منها ،**

أ ـ أن تكتب الاهداف فى عبارات توضح النشاط التعليمى الذى سيقوم به المدرس ( المدرسة ) مثلا :

« يوضح المدرس ( المدرسة ) عمليا كيفية اداء الدحرجة الامامية على عارضة التوازن » .

واضح أن هذه الجملة تعنى ما سيقوم به المدرس وليس نتائج عملية تدريسه وتعنى أنه مجرد انتهاء المدرس ( المدرسة ) من التوضيح العملى للمهارة فقد تحقق الهدف بصرف النظر عن تعلم التلاميذ لهذه المهارة أم لا .

ب ـ أن تكتب الاهداف فى عبارات توضح أنواع النتائج التعليمية المتوقع أن يحدثها التدريس ، مثلا « تعرف التلميذة عمليا كيفية اداء الدحرجة الامامية على عارضة التوازن » . وفى هذه الحال فالمتوقع أن يوضح المدرس ( المدرسة ) عمليا ـ قبل كيفية اداء الدحرجة ما يلى ،

١ – التعرف بعارضة التوازن وكيفية الوقوف عند استخدامها والتأكد من سلامتها وثباتها ومقاييسها القانونية وما شابه ذلك .

٢ – توضيح خطوات التدرج بالمهارة على الأرض وعلى جهاز منخفض والاستعداد لادائها على العارضة .

٣ – تنفيذ الاحتياطات التى يجب مراعاتها لضمان السلامة والامان عند استخدام جهاز العارضة .

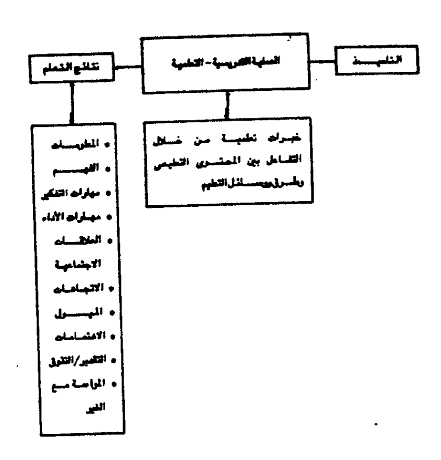
٤ – تؤدى الطالبة بالتدرج المهارة المطلوبة .

ومن هذه الصياغة نرى أن تركيز الاهتمام على المتعلم وعلى انواع السلوك المتوقع التى يظهرها نتيجة لخبرة التعلم التى حصل عليها من خلال التدريس .

وبالمقارنة بين الصياغتين للهدف أ ، ب نرى أن التركيز تحول من .

| ( أ ) | | (ب) |
|---|---|---|
| المعلـــم | الـــى | المتعلـــم |
| ومن العلمية التعليمية وطرق التدريس . | | نتائج التعلم |

وهناك علاقة بين نتائج التعلم وخبرات التعلم يوضحها الشكل ( ٢ ) التالى :




شكل ( ٦ ) العلاقة بين نتائج التعلم والعملية التعليمية

يوضح الشكل السابق أن خبرات التعلم التى يوفرها المعلم فى العملية التعليمية ليست هدفا فى حد ذاته ، إنما هى وسائل لاهداف تتمثل فى النتائج المرغوب احداثها فى المتعلم .

وصياغة الاهداف التربوية من الأمور التى يجد فيها الغالبية من المعلمين والمربين الكثير من الصعوبة ويتعرضون فى ذلك لكثير من الاخطاء فيركزون على العلمية التدريسية وعملية التعلم والمحتوى التعليمى بدلا من التركيز على نواتج العملية التدريسية ، ومن اكثر الأخطاء شيوعا فى صياغة الاهداف ما يلى :

**أ ـ وصف سلوك المعلم بدلا من سلوك المتعلم**

فمثلا فى الهدفين التاليين ،

١ ـ يفهم التلميذ مهارة التصويب من السلم .
٢ ـ تنمية قدرة التلميذ على التصويب من السلم .

فالهدف الأول يصف ناتج العلمية التعليمية والسلوك المتوقع حدوثه فى المتعلم نتيجة تعرضه للخبرة التعليمية ( سلوك المتعلم ) أما الهدف الثانى فيعطى انطباعا بأن المعلم هو الذى سيعمل على تنمية قدرة التلميذ على التصويب وليس نشاط التلميذ نفسه ( سلوك المعلم ) .

**ب ـ وصف عملية التعلم بدلا من ناتج التعلم**

فمثلا أى الهدفين التاليين يصف ناتج التعلم ؟

١ ـ اكتساب معرفة بالقواعد الصحية اثناء ممارسة الحركة .
٢ ـ تطبيق القواعد الصحية الضرورية لممارسة الحركة .

فالعبارة الأولى تؤكد اكتساب معرفة ( عملية تعلم ) بينما تشير العبارة الثانية إلى ما سيفعله التلميذ بعد دراسته للقواعد الصحية الواجب مراعاتها اثناء اللعب ( ناتج التعلم ) .

**جـ ـ تحديد موضوعات التعلم بدلا من ناتج التعلم**

مثلا كأن تصاغ الاهداف على النحو التالى :

• اللياقة البدنية ، بدلا من ، يكتسب التلميذ اللياقة البدنية .

• القوة العضلية ، بدلا من ، ينمى القوة العضلية .

**د – وجود اكثر من ناتج للتعلم فى عبارة الهدف :**

فمثلا أى العبارتين التاليتين تضم ناتجا تعليميا واحدا .

• يستخدم المتعلم وسائل الأمن والسلامة عند العمل على الاجهزة .

• يعرف التلميذ وسائل الأمن والسلامة ويستخدمها بأتقان عند العمل على اجهزة الجمباز .

فالعبارة الأولى تتضمن ناتجا تعليميا واحدا يمكن الحكم عليه وتقويمه اما الثانية فتضم ناتجين احدهما المعرفة والآخر الاستخدام وقد يتوفر احدهما فى المتعلم ولا يتوفر الآخر وقد تتيح العملية التعليمية احدهما ولا تحقق الناتجين .

**وتتميز صياغة الاهداف بخاصيتين هامتين هما ،**

النوعية ، أى أن تبدأ الصياغة بفعل محدد يستدل منه على السلوك المتوقع .

المتعلم ، أى أن يكون المحور فى صياغة الهدف هو المتعلم ، أى أن العملية التعليمية باهدافها العامة ومحتواها وطرق تنفيذها وغيرها من جزئيات المنهاج اساسا بالأداء المتوقع من المتعلم .

وبشكل عام فيجب عند صياغة الاهداف توحيد اسلوب الصياغة ومراعاة ما يلى :

١ – أن يبدأ كل هدف عام بفعل مضارع قابل للتنفيذ والقياس أو الملاحظة .

٢ – يصاغ الهدف بدلالة الأداء المتوقع من المتعلم فى نهاية المرحلة وليس باداء المعلم .

٣ – يصاغ الهدف على أنه ناتج التعلم فى نهاية المرحلة أو الصف الدراسى أو الوحدة التعليمية وليس بدلا له عملية التعلم نفسها .

٤ – يصاغ الهدف بحيث يشير إلى السلوك النهائى المتوقع من المتعلم وليس بدلالة اجزاء الوحدة الدراسية التى يقوم المعلم بتدريسها .

٥ – يصاغ كل هدف بحيث يتضمن ناتجا واحدا عاما للتعلم وليس مجموعة من نواتج التعلم .

٦ – عدم اغفال نواتج التعلم الهامة مثل القدرة على الابتكار وايجابية الاتجاهات .

## معايير صياغة الاهداف :

١ ـ أن تصف عبارة الاهداف نوع السلوك المتوقع ، ومضمون ومحتوى هذا السلوك .
٢ ـ أن تكون الاهداف فى مجموعها محددة وواضحة ويمكن تجزئتها إلى اغراض سلوكية يمكن قياسها .
٣ ـ أن ترتبط الاهداف بفلسفة الدولة وتساير الخطة التربوية للمجتمع وتعبر عن حاجاته القومية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية .
٤ ـ أن تستند إلى مبادىء تربوية سليمة واسس اجتماعية صالحة .
٥ ـ أن ترتبط باحتياجات واستعدادات وقدرات المتعلمين التى وضعت من أجلهم .
٦ ـ أن تكون واقعية ، يمكن تحقيقها ، وفى نفس الوقت تستثير تعديل سلوك المتعلم ليساير الصالح العام للمجتمع .
٧ ـ أن تكون مجموعة الاهداف فيما بينها خالية من التناقض وتترابط مع الاغراض فى اطار متكامل .
٨ ـ ألا تقتصر الاهداف على جانب واحد وتغفل الجوانب الأخرى ، مثلا أن تهتم اهداف التربية الرياضية على الجانب البدنى وتترك الجوانب الادراكية والانفعالية ، بل يجب أن تهتم بمختلف جوانب النمو الشامل للمتعلم .

## افعال مقترحة لصياغة الاهداف :

● **المجال النفس حركى :**

● أن يحقق مستوى ....
● أن يحافظ على القوام ....
● أن يكتسب مهارات ....
● أن يجيد تطبيق ....
● أن يكتسب عادات ....
● أن يقى نفسه من ....
● أن يكتسب قدرات ....
● أن يطبق قواعد ....

● **المجال الادراكى :**

● أن بتعرف على ....
● أن يستخدم ....
● أن يقيم ....
● أن يتفهم ....
● أن يربط بين ....
● أن يميز بين ....

● المجال الانفعالى.

● أن يكتسب آداب ....
● أن يقدر قيمة ....
● أن يتقبل ....
● أن يشارك ....
● أن يكتسب اتجاهات ....
● أن يكتسب قيم ....
● أن يساعد ....
● أن يميز بين ....

**وتمر صياغة الاهداف التربوية بعدة مراحل هى ،**

١ - ترجمة اهداف المجتمع إلى اهداف عامة للتربية تعكس فلسفة المجتمع وحاجاته ، وبشرط أن تكون واضحة ومحددة وغير متداخلة ومعبرة عن السلوك المرغوب من المتعلمين .

٢ - بعد صياغة الاهداف العامة للتربية تحدد اهداف تعليمية لكل مرحلة من مراحل التعليم بدءا بمرحلة التعليم الأساسى انتقالا إلى مرحلة التعليم الثانوى ومافى مستواه . بمعنى أن تصاغ اهداف لمرحلة التعليم الثانوى العام واخرى للمدارس الثانوية التجارية ثم الثانوية الزراعية والثانوية الصناعية ودور المعلمين وهكذا . على أن تكون هذه الاهداف واضحة لكل من العاملين فى المرحلة من التلاميذ والمدرسين وكافة القائمين والمشاركين فى العملية التعليمية ليكونوا على وعى تام بها .

٣ - بعد تحديد اهداف كل مرحلة يتم تحديد اهداف كل مادة من المواد التى تضمها خطة الدراسة بهذه المرحلة . ويتطلب ذلك تحديد اهداف عامة لكل مادة على مستوى كل صف دراسى لكل مقرر دراسى ..

٤ - تحديد اهداف كل موضوع من موضوعات المقرر أو المادة الدراسية فى صورة اهداف سلوكية تشير إلى النتائج المتوقعة من دراسة وحدة المقرر فى الدرس اليومى .

**تقسيم الاهداف ،**

يشير علماء النفس والتربية إلى أن الهدف التربوى والتعليمى الجيد ، لابد وأن يشمل الفرد ككل - جسميا وعقليا ونفسيا . وإنه لكى تتم العملية التربوية لابد وأن يحدث

النمو والتطور فى الكائن الحى من جميع نواحيه ، فالفرد المربى ليس ذلك العالم الهزيل الذى لا يستطيع التعامل مع افراد مجتمعه ، وليس ذلك البطل القوى الماهر فى لعبه ما المتعصب ضيق التفكير غير القادر على حل مشكلاته اليومية ، كما أنه ليس ذلك الشخص الضحوك الذى يكتسب حب الناس لعلاقاته الطيبة وحسن معاملته وهو فى نفس الوقت هزيل لا يستطيع أن يقوم باعمال يومه . من هنا ركزت فلسفة التربية على تكامل التنمية للكائن الحى بدنيا وعقليا واجتماعيا . واصبحت اهداف مختلف المواد الدراسية تدور حول تحقيق الهدف التربوى ، وتصيغ أهدافها بحيث يتحقق النمو وتعديل السلوك من خلال تراكم الخبرات لدى المتعلم ليشمله ككل جسميا وعقليا وانفعاليا ويتطلب ذلك أن يقوم المعلم والقائمين على العملية التعليمية والتربوية بتقسيم الاهداف وتصنيفها بحيث تشمل مختلف جوانب المتعلم ، وبناء على ذلك ظهرت اتجاهات مؤيدة واخرى معارضة لتقسيم وتصنيف الاهداف التربوية – وقدم التربويون تقسيمات متعددة للاهداف نال بعضا منها القبول وتعرض بعضها للرفض الشديد . ومن بين هذه التقسيمات :

**١ ـ تقسيم الهدف إلى مستويات ترتبط بمصادر اشتقاقه إلى :**

أ ـ **المستوى الفلسفى** ، وهو يعكس فلسفة المجتمع والتربية الرياضية وهو هدف غائى لانهائى ولكنه مقصد للتربية الرياضية .

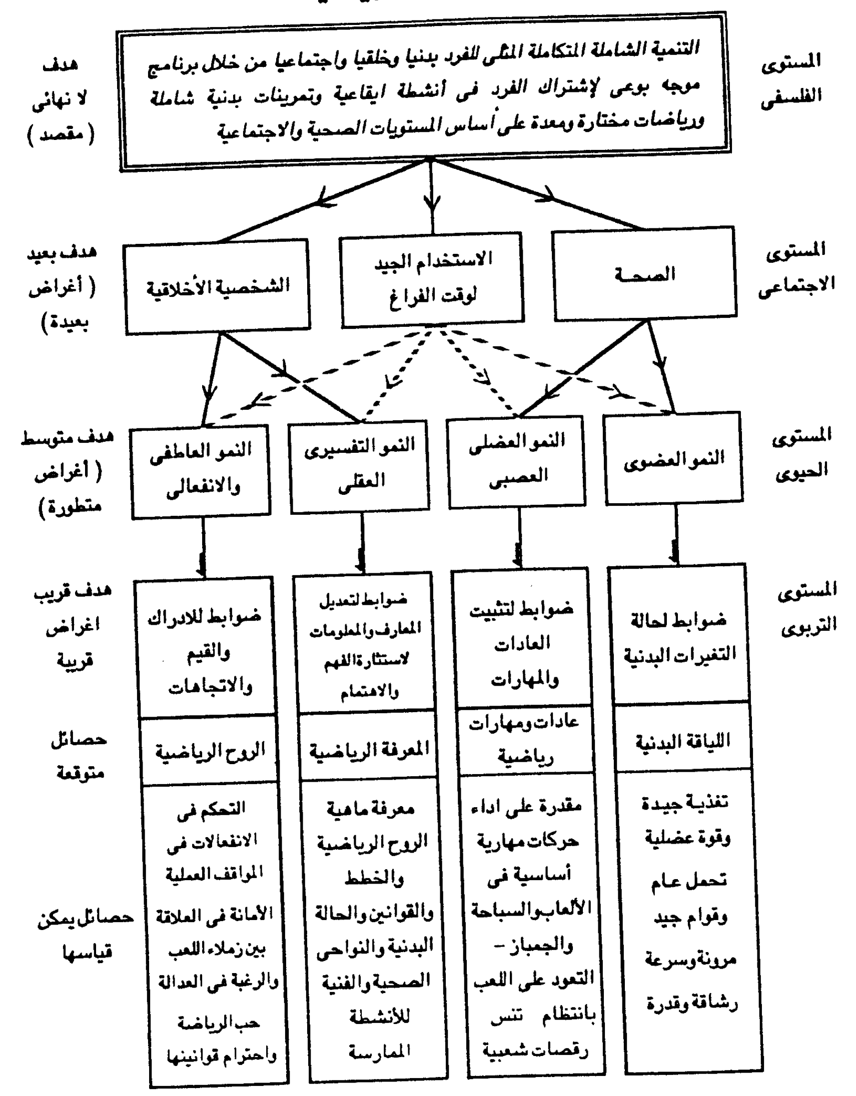
ب ـ **المستوى الاجتماعى** ، وهو يعكس احتياجات المجتمع ومتطلباته وهو ايضا هدف بعيد يصاغ فى عبارات عامة وعبارات سلوكية تمثل اغراض بعيدة .

جـ ـ **المستوى الحيوى** ، وهو يعكس خصائص الافراد واحتياجاتهم وهو هدف متوسط يرتبط بنمو وتطور الأفراد ويصاغ فى عبارات سلوكية تمثل أغراض النمو .

د ـ **المستوى التربوى** ( التعليمى ) وهى مجموعة من الاهداف القريبة التى تمثل مجموعة الحصائل المتوقعة وهى موجهة لاختيار الخبرات والانشطة وكيفية تنفيذها واسلوب تقدير نتائج تنفيذها . وتصاغ هذه الاهداف فى صورة سلوكية اجرائية ، يمكن تقديرها مباشرة كنتائج حادثة من العمليات التعليمية والتربوية .

ويوضح شكل ( ٧ ) نموذج لتقسيم هدف للتربية الرياضية وفقا لهذه المستويات

## هدف التربية الرياضية




شكل (٧) نموذج لتقسيم هدف وفقاً للمستويات المختلفة

**٢ ـ تقسيم الهدف وفقا للحصائل المرجو تحقيقها فى المتعلم كوحدة متكاملة تمثل الجسم والعقل والروح أو القدرات البدنية والادراكية والانفعالية ، إلى هدف محدد يحاول التربويون الوصول اليها من خلال تقسيمه إلى ثلاث مجالات هى :**

● **اغراض المجال الفنى** ويتناول الانشطة التى تحقق بشكل مباشر الحصائل الفنية للتربية الرياضية .

● **اغراض المجال المساعد** ويتناول انشطة المعرفة والفهم والادراك التى تساعد المتعلم من الاستفادة من الخبرات الفنية لتحقيق الاداء المطلوب .

● **اغراض المجال المرتبط** ويتناول التعديل المصاحب للاداء فى كل من الاتجاهات والقيم والعادات وتوجه هذه الأغراض فى مجالاتها الثلاثة الأنشطة والخبرات التى يمكن اختيارها بطرقها ووسائل تحقيقها والتى يمكن عن طريق الاداء الصحيح لها تحقيق حصائل فى النمو يمكن تقديرها وقياس نتائج العملية التربوية . ويوضح شكل ( ٨ ) نموذجا لتقسيم هدف قيادى للتربية الرياضية .

## ٣ ـ تقسيم بلوم للاهداف التربوية :

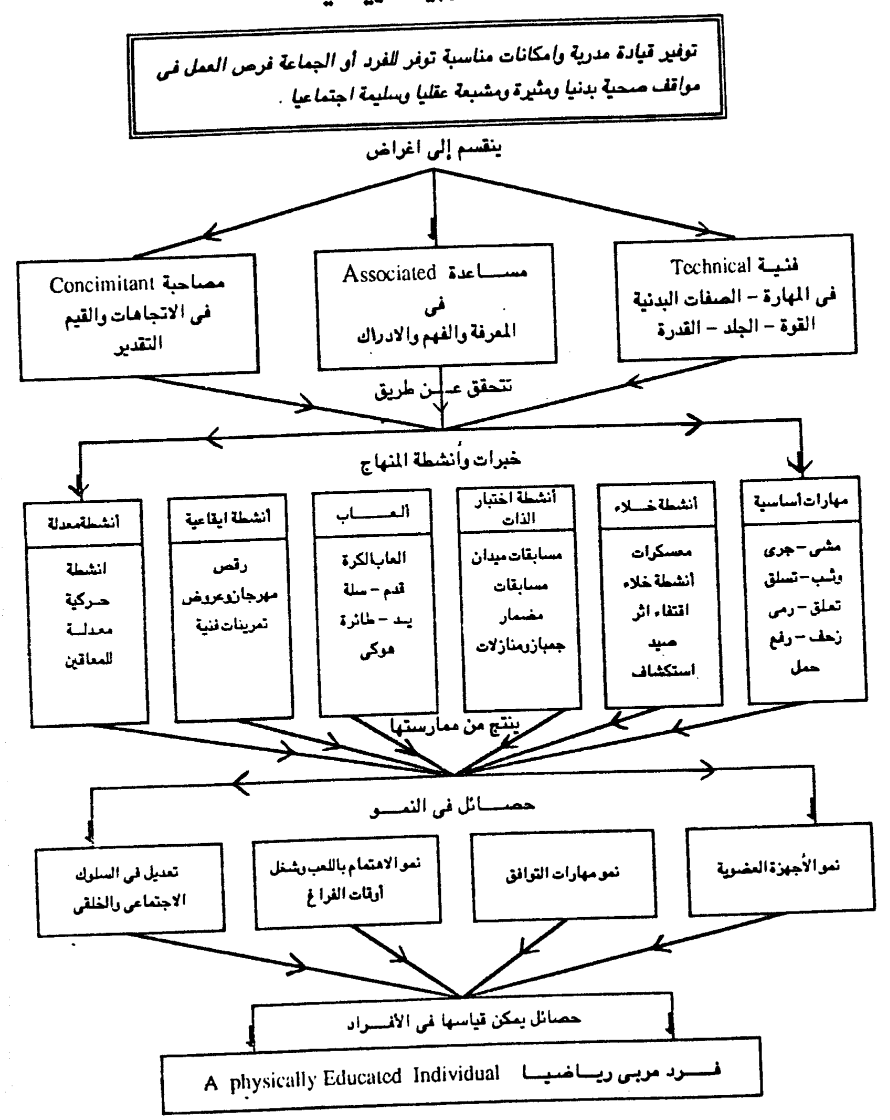
نال تقسيم بلوم Benjamin Bloom للاهداف الكثير من الاهتمام من جانب علماء النفس والتربية ويقوم هذا التقسيم للاهداف بجانب الاعتبارات التربوية المراد تحقيقها فى المتعلم ودور التربويين فى ذلك على أساسين :

أ ـ أن يكون التقسيم منطقيا أى أن يوجه الجهد المبذول نحو تقسيم الاهداف إلى الاهتمام بتعريف المصطلحات تعريفا دقيقا والاستخدام الثابت المستمر لهذه التعريفات .

ب ـ أن يكون التقسيم ثابتا بمعنى أن تكون عمليات التقسيم مبنية على المبادىء والنظريات النفسية الحديثة ، ويتوقف على صحة وثبات هذه المبادىء والنظريات ، ثبات التقسيم .

وقد اشار بلوم إلى ضرورة الابتعاد بعملية التصنيف أو التقسيم عن الجوانب الذاتية للسلوك المرغوب . بل يجب أن تكون عملية المحايدة واحترام المبادىء والفلسفات التربوية هى ركيزة نظام التصنيف ، وأن يتضمن نظام التقسيم كل التوجيهات التربوية وصياغة الاهداف صياغة سلوكية .

## هدف التربية الرياضية




**شكل (٨) العلاقة الانسيابية بين الهدف والأغراض والحصائل**

**وقد صنف بلوم Bloom** الاهداف فى ثلاث مجالات ( ميادين ) هى :

أ ـ المجال ( الميدان ) النفسحركى Psychomotor Domain .

ب ـ المجال ( الميدان ) المعرفى ( الادراكى ) Cognitive Domain .

جـ ـ المجال ( الميدان ) الوجدانى ( الانفعالى ) Affective Domain .

**ويقصد باهداف المجال النفس حركى** هى تلك الاهداف التى تصف وتقيس المهارات الحركية والعضلية المتصلة بالتوافق العصبى الحركى .

**أما اهداف المجال المعرفى** فهى تلك الاهداف التى تتعامل مع عمليات التعرف على المعلومات واسترجاعها وكذلك نمو القدرات والمهارات المعرفية .

**أما اهداف المجال الوجدانى** فهى تلك الاهداف التى تصف التغيرات فى الميول والاتجاهات والقيم والقدرة على التذوق وغيرها من انفعالات تدور فى النفس البشرية .

ولتصنيف الاهداف علاقة بنظريات الشخصية والتعلم وتتحقق هذه الاهداف عن طريق التفاعل الكائن بين المتعلم والمعلم وتنحصر قيمة تصنيف الاهداف فى محاولات تنظيم الظواهر التى تؤثر فى نمو الفرد ( عقليا ووجدانيا ومهاريا ... ) والتحكم فى تلك الظواهر . لذلك فهى تسهل عملية الاتصال وتبادل الافكار وبناء المواد التعليمية واختبارات التقويم كما انها أتاحت مجالا متسعا للابحاث وتطوير المناهج وسهلت إلى حد كبير فهم السلوك وايجاد المدخل العلمى والعملى لتعديله أو اكتساب انماط مرغوبة للسلوك .

ويتضمن كل مجال ( ميدان ) من المجالات الثلاث الرئيسية السابقة عدة مستويات متدرجة على النحو التالى :

### ١ ـ المجال النفس حركى Psychomotor Domain :

ويتضمن المهارات الحركية ويتطلب هذا النوع من المهارات التنسيق والتآزر بين العقل والحركات التى تؤديها اجزاء الجسم المختلفة وتكتسب هذه المهارات فى صورة مجموعة من الخطوات تتمثل فيما يلى :

**أ ـ المحاكاة** ويعنى قيام المتعلم بحركة أو مجموعة من الحركات نتيجة الملاحظة والتقليد وتتم على مرحلتين :

● الاندفاع لمحاكاة الفعل نتيجة استثارة الجهاز العضلى على العمل ، وهى نقطة البداية لنمو المهارات الحركية .

● تكرار الاداء للفعل السابق ، وهو ينقصه عادة التحكم العضلى العصبى ولذلك يتم فى صورة غير كاملة .

ب ـ **التناول والمعالجة** ويقصد به قيام المتعلم بالاداء المطلوب بناء على تعليمات محددة وليس عن طريق التقليد ويتم على ثلاث مراحل :

● اتباع التعليمات واداء العمل بناء على هذه التعليمات .

● انتقاء الافعال التى يكون قادرا على ادائها ويبدأ فى اكتساب مهارة فيها .

● تثبيت الفعل المختار من خلال ممارسته فيصل إلى درجة من التحسن والاجادة ويؤدى بدرجة أكثر دقة ويسر وتقل الاخطاء الساذجة والعشوائية .

جـ ـ **الدقة** ، أى أن يصل الاداء إلى مستوى عال من الاتقان ويتم على مرحلتين .

● الاسترجاع أى القدرة على استرجاع الافعال بالمواصفات الدقيقة التى تساعده على توجيه سلوكه كما اشار بها المعلم .

● التحكم أى أن يصل سلوك المتعلم إلى مستوى أرقى ، ويصاحب الاداء قدر كبيرمن الثقة .

د ـ **الترابط** أى التنسيق بين مجموعة من الحركات المختلفة لاعضاء الجسم المختلفة وتضم :

● التتابع أى التآزر بين سلسلة من الحركات من خلال التتابع الملائم بينها فى ضوء اشتراك الأجزاء المختلفة من الجسم فى الحركة .

● التوافق أى وصول الحركة بتتابعها إلى درجة عالية من الاتساق بين مكوناتها من حيث الزمن والسرعة والقوة اللازمة لها .

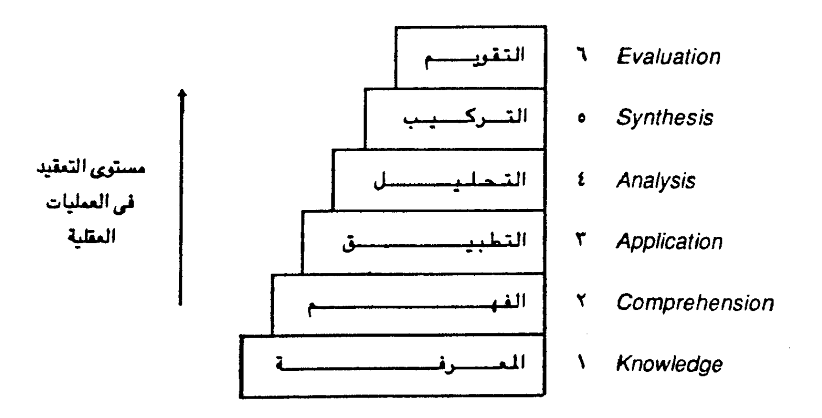
هـ ـ **التطبيع** ، أى الوصول إلى أعلى درجة من الاتقان والاداء المهارى وتتم الحركة بأقل قدر من التحكم الارادى وتتم على مرحلتين :

● الاتوماتيكية ( الآلية ) ، وفيها يصل الاداء إلى الروتينية لدرجة أن الاستجابة تصبح تلقائية .

● الاستبطان ، ويصل العمل الروتينى لدرجة يصدر فيها على نحو لا شعورى

## ٢ ـ المجال الادراكى ( المعرفى ) Cognitive Domain

ويضم ست مستويات متدرجة فى شكل هرمى وفقا للعمليات العقلية هى ، ( شكل ٩ )




شكل ( ٩ ) تدرج المستويات الادراكية وفقا لمستوى التعقيد فى العمليات العقلية

١ ـ **المعرفة** ، **Knowledge** ، وتتضمن استدعاء وتذكر المعلومات والحقائق والقوانين والنظريات ويرتبط ذلك بابسط العمليات العقلية .

٢ ـ **الفهم Comprehension** ويقصد به ادراك الفرد للمعلومات التى تعرض عليه واستخدام المواد والافكار المتضمنة لهذه المعلومات .

٣ ـ **التطبيق Application** ويعنى القدرة على استخدام المعرفة المجردة والقوانين والنظريات فى مواقف جديدة .

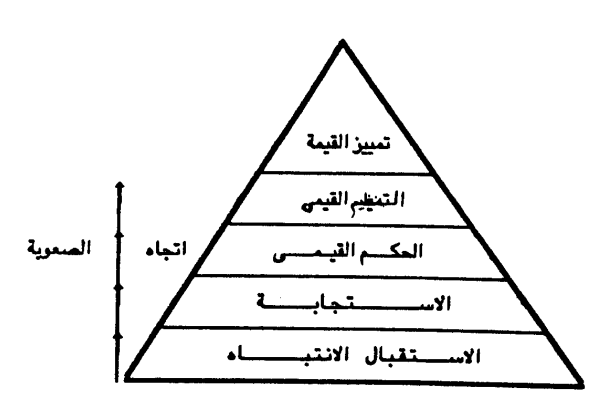
٤ ـ **التحليل Analysis** وهو القدرة على تحليل المحتوى وتجزئته إلى العناصر التى يتكون منها .

٥ ـ **التركيب Synthesis** ويقصد به القدرة على ربط عناصر أو اجزاء المعرفة لتكوين شيء له معنى لم يكن موجودا من قبل .

٦ ـ **التقويم Evaluation** ويقصد به القدرة على اصدار حكم على قيمة أو شيء ما .

### ٣ ـ المجال الوجدانى Affective Domain :

ويتضمن هذا المجال الميول والاتجاهات والقيم والقدرة على التذوق ويتم من خلال مايلى شكل ( ١٠ )




شكل ( ١٠ ) تدرج المستويات الوجدانية وفقا لصعوبة عملية التفاعل

١ ـ **الاستقبال** ، ويقصد به الاحساس بظاهرة أو مثير معين بحيث تتولد رغبة للاهتمام بالظاهرة أو استقبال المثير .

٢ ـ **الاستجابة** ، أى التفاعل بايجابية مع الظاهرة أو المثير بحثا عن الرضا والارتياح والاستمتاع .

٣ ـ **الحكم القيمى** ، أى تقدير الأشياء أو الظواهر أو السلوك فى ضوء الاقتناع التام بقيمة معينة .

٤ ـ **التنظيم القيمى** ، أى تنظيم مجموعة من القيم وتحديد العلاقات بينها فى نظام معين تتضح فيه القيمة الموجهة .

٥ ـ **تمييز القيمة** ، أى تكامل المعتقدات والافكار والاتجاهات والقيم فى نظره شاملة يمثل قمة عملية الاستيعاب .

وهذه الاقسام أو التصنيفات أو المجالات الثلاث للاهداف ، لا يوجد بينها فواصل فهى فى علاقة مستمرة تتحقق بطرق مباشرة وغير مباشرة ويساعد احداها على تحقيق الآخر .

وتستطيع التربية الرياضية من خلال تعليم المهارت المختلفة للتلاميذ أن تمدهم بالمعارف والمعلومات التى تساعد على حسن اداء المهارة . ويصاحب هذا الاداء فى مواقف اللعب المختلفة شعور الفرد بالنجاح والفوز والسعادة من ادائه للنشاط فيكتسب مجموعة من القيم والاتجاهات الايجابية المقبولة والمرغوبة من المجتمع .

## اهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة ج. م. ع.

تمشيا مع فلسفة تطوير التعليم ، والتى تؤكد على أهمية التكامل التربوى للمتعلم معرفيا ومهاريا وانفعاليا من خلال مجموعة الخبرات التربوية المنسقة فى اطار اهداف مرسومة وبقدر محسوب تتناسب مع فلسفة المجتمع واهدافه ، وتحقيقا لدليل العمل للجان تطوير المناهج لمختلف المواد الدراسية من حيث مراعاة احداث التوازن بين الجوانب السلوكية المختلفة بدنيا ومعرفيا ووجدانيا وضرورة الربط بين الجوانب النظرية والعملية فى التعلم واعتبار المجالات العملية مواد اساسية تحظى بالاهتمام الواجب فى تكوين وبناء الشخصية المتكاملة وشمول العملية التقويمية لكل ما تتضمنه مناهج الدراسة من مواد نظرية وعملية وفنية ، قامت لجنة تطوير مناهج التربية الرياضية لمراحل التعليم العام بوضع سياسة عامة وفلسفة تقوم عليها خطوات تشكيل مناهج التربية الرياضية وقد وضعت لذلك المبادىء التالية .

- أن التربية الرياضية مادة دراسية اساسية لها مناهج تنفذ داخل الجدول الدراسى فى شكل دروس ، ويجب أن تستكمل بمناهج انشطة خارج الجدول الدراسى فى صورة انشطة داخلية وانشطة خارجية .

- أن التربية الرياضية كمادة دراسية تربوية ، قادرة على تحقيق التكامل التربوى للمتعلم بدنيا وعقليا ونفسيا ، فالحركة هى العمل الوحيد الذى يحقق النمو البدنى ، والانشطة الرياضية بالوانها المتعددة وما تتيحه من فرص للابتكار وتحقيق الذات تتيح للمتعلم فرصة التنمية الشاملة المتزنة .

● التربية الرياضية بانشطتها المتعددة فيها مجال واسع لكل فرد سوى أو معاق ، لممارسة مايتناسب وقدراته وميوله وحاجاته لتحقيق النجاح والارتفاع المستمر بمستوى الأداء .

● النشاط والحركة حاجة طبيعية لابد من اشباعها ، وتنمى من خلال الممارسة والأداء ويمكن قياس ناتجها المهارى والمعرفى والسلوكى .

● القياس والتقويم عملية ضرورية واساسية للحكم على مدى تحقيق اهداف أى مادة دراسية وتشيع جو الجدية لدى كل من المعلم والمتعلم وولى الأمر ، ولذلك يجب أن تكون المحك الأساسى لقياس ناتج التعلم والتربية فى أى مادة دراسية بما فى ذلك التربية الرياضية .

● القياس والتقويم ضرورى لاستثارة دافعية المتعلم على الممارسة والتدريب ، والمعلم على الابتكار وبذل الجهد لتحقيق اهداف مادته . ويمكن قياس الناتج المهارى والمعرفى والوجدانى للتربية الرياضية من خلال اختبارات موضوعية مقننة فى كل مجال .

**وعلى ضوء هذه المبادىء ركزت لجنة تطوير مناهج التربية الرياضية أن تتحدد الأهداف فى اطار المفاهيم التالية :**

● أن التربية الرياضية كمادة دراسية لها مكانتها فى الجدول الدراسى وتنفذ بواسطة مدرس متخصص وتربوى ، تمثل احدى حلقات تحقيق النمو الشامل المتزن للمتعلم مع باقى المواد الدراسية المختلفة . ويجب أن تحقق من خلال الدرس ، التكامل التربوى للمتعلم بدنيا وعقليا ووجدانيا ، ولذلك يجب أن يقاس ناتجها على المتعلم مثلها مثل مختلف المواد الدراسية الاخرى من خلال اختبارات تمثل تقويما تكوينيا للمادة على مدار العام الدراسى بشكل يدركه كل من المعلم والمتعلم والادارة المدرسية وولى الأمر .

● بالرغم من أن ممارسة بعض الانشطة الرياضية تتطلب قدرات فردية خاصة ، إلا أن اللعب والحركة حاجة طبيعية يجب أن تشبع لدى الفرد ، وأن تتاح له فرص تحقيق ذاته من خلالها . وفى الانشطة المتعددة التى يمكن أن تضمها مناهج التربية الرياضية مجالات متنوعة وواسعة يستطيع كل متعلم سويا كان ام خاصا حسب قدراته واستعداداته أن يحقق النجاح وأن يتقدم فيها باستمرار ممارسته وانتظامه ، ويتطلب ذلك

وضوح الاهداف الاجرائية للمتعلم ووضوح اساليب قياسها وشموله مما يستثير دافعية المتعلم على التحصيل العلمى والعملى لها .

● التربية الرياضة أحد الميادين التجريبية الهامة لتحقيق التكامل التربوى للمتعلم مهاريا متمثلا فى القدرات البدنية والمهارات الحركية ، ومعرفيا متمثلا فى المعلومات والمعارف المرتبطة بالحركة والنشاط ..، ووجدانيا من خلال تأكيد مجموعة القيم والعادات التى يجب أن يكتسبها الفرد عن طريق ممارساته الفردية والجماعية لمختلف الانشطة ، مما يتحتم معه تقويم المتعلم تقويما شاملا يعبر عن التكامل التربوى المستهدف .

● لكى تتكامل اهداف مناهج التربية الرياضية كمناهج دراسية تربوية ، يجب أن تنفذ داخل الجدول الدراسى فى شكل دروس ، وفى خارج الجدول الدراسى فى صورة مناهج للانشطة ، منها الانشطة الداخلية التى يجب أن تتاح فيها فرص التدريب والممارسة الذاتية للمتعلمين وفقا لخطة مدروسة وموجهة ، ونشاط خارجى للمتميزين فى أى من ألوان النشاط الحركى ، وهو مايمثل عبئا وظيفيا وتربويا على معلم التربية الرياضية ، مما يتطلب منه ضرورة مراعاة احتساب هذه الساعات الخاصة بالانشطة داخل نصاب المعلم .

● إذا كان العائد المباشر من تنفيذ مناهج التربية الرياضية هو النمو البدنى والمهارى إلا أن التربية الرياضية كمادة دراسية تربوية شأنها شأن مختلف المواد التربوية التى تتيحها المؤسسات التعليمية ، يجب أن تدعم بالمعلومات والمعارف ، وأن يوجه الفرد ويعدل سلوكه وفق الأهداف المرسومة من خلال الممارسة والاداء . ولذلك يجب أن يشتمل تقويم المتعلم فيها على الجوانب المهارية والمعرفية والوجدانية ، وتمثل فى مجموعها محكا للنجاح والرسوب على مدار العام الدراسى ، وفى الانتقال لمستوى أعلى شأن مختلف المواد الدراسية الاخرى .

وعلى ضوء المبادىء والمفاهيم التى وضعتها لجنة تطوير مناهج التربية الرياضية فقد تحددت اهداف عامة للتربية الرياضية لمختلف مراحل التعليم ـ سبق التنويه عنها فى صفحات سابقة ـ كما امكن تحديد وصياغة اهداف للتربية الرياضية لكل مرحلة تعليمية وفقا لخصائص نمو تلاميذ المرحلة من جانب واهداف التربية من جانب آخر وذلك كما يلى .

## ١ ـ اهداف التربية الرياضية للحلقة الأولى للتعليم الاساسى

**الهدف العام للتربية الرياضية للحلقة الأولى للتعليم الاساسى :**

« يهدف النشاط الحركى إلى تنمية وتطوير قدرات ومهارات الطفل الحركية الطبيعية من خلال ممارسة حرة وموجهة لانشطة ومهارات اساسية تحقق النمو الشامل المتزن بدنيا ومهاريا ومعرفيا وسلوكيا ، لاكسابه عادات صحية وقوامية سليمة وخلقية واجتماعية صالحة » .

وينقسم هذا الهدف إلى الأغراض السلوكية التالية ،

**الأغراض البدنية المهارية ( النفسحركية )**

● أن يؤدى الطفل الحركات الطبيعية من مشى وجرى وزحف ووثب وشد ودفع وحمل وتعلق وتسلق بسلاسة وسهولة .

● أن يتطور احساس الطفل الايقاعى ، ويزداد شعوره بالاتزان والتوقيت فى الحركات السريعة ومهارات الجمباز والتمرينات الفنية والحركات الايقاعية .

● أن يتعلم الطفل مهارة استخدام ميكانيكية الجسم للانتقال من الأوضاع المختلفة من رقود لجلوس لركوع لوقوف ، وبين الحركات المختلفة من مشى وجرى وحجل وغيره .

● تحسين التوافق بين العين والأطراف العليا والسفلى فى الانشطة الفردية والجماعية .

● أن تنمو لدى الطفل مهارة الاسترخاء من خلال الحركات المصاحبة للايقاع الموسيقى .

● أن تنمو لدى الطفل صفات القوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة ، وأن يطور هذه الصفات باستمرار وفى مختلف الانشطة .

● تطبيق العادات الصحية السليمة وتفادى التعرض للتشوهات بالتنفيذ الدقيق للنقاط التعليمية المصاحبة للاداء .

### الأغراض المعرفية الادراكية

- يعرف الطفل ما هو القوام الجيد وكيفية الوصول إليه والمحافظة عليه .
- يفهم الطفل أن القوة العضلية هامة لجميع الأوضاع والحركات التى يقوم بها وأن العضلات القوية أقل عرضة للاصابة .
- يدرك الطفل اهمية التغذية الجيدة والعادات الخاصة بالغذاء والنوم خاصة فى انشطة الخلاء .
- يتفهم كيفية اداء التمرين وكيفية الوقاية من التشوهات .
- يعرف أن المقدرة فى معظم الرياضات والمسابقات تعتمد على تعلم المهارات الاساسية .
- يدرك كيفية المشاركة فى اللعب والمحافظة على النفس فى نفس الوقت .
- يتفهم قيمة الانشطة الخلوية والترويح ويشارك فى الأنشطة الداخلية وانشطة الاشبال والزهرات .

### الأغراض الانفعالية الوجدانية

- أن ينمى لديه الاستمتاع باداء الحركات الطبيعية والنشاط الحركى .
- أن يقدر قيم الصداقة والمشاركة والتبعية ونظام الجماعة واحترامها احترامه للقيادة وللاكبر سنا .
- أن ينمى لديه الشعور بالامان وحب الطبيعة .
- أن يقدر القوام الجيد والاداء الصحيح ومهارات وقدرات الآخرين .
- أن يتعلم الروح الرياضية من خلال احترام قواعد وقوانين اللعب والالتزام بها .
- أن يكتسب روح التحدى لاكتساب مهارات جديدة .
- أن ينمى صفات الرضا عن النفس ومفهوم الذات واحترام ملكية الآخرين والتحكم الانفعالى وبناء الصداقات وتقبل الجماعة .

## ٢ ـ اهداف التربية الرياضية للحلقة الثانية للتعليم الاساسى

### الهدف العام للتربية الرياضية للحلقة الثانية للتعليم الاساسى

« تستهدف التربية الرياضية تنمية القدرات الحركية والارتفاع بها من خلال أنشطة رياضية موجهة تحقق النمو المتكامل المتزن بدنيا ومهاريا وادراكيا وانفعاليا ، وتسهم فى اكتشاف القدرات والمواهب الرياضية مع العناية بالانشطة التى يمكن ممارستها فى الوقت الحر للتلميذ حاليا ومستقبلا » .

وينقسم هذا الهدف إلى الاغراض السلوكية التالية ،

### الاغراض البدنية المهارية ( النفسحركية )

● أن يؤدى التلميذ المهارات الحركية لمختلف الانشطة الفردية والجماعية التى يضمها المنهاج باتقان وذلك من خلال الاداء الصحيح المستمر لهذه المهارات .

● أن تنمو وتتطور صفات المرونة والقوة والجلد والسرعة والرشاقة والتوازن والتوافق لدى التلميذ من خلال الاشتراك الايجابى فى انشطة الاعداد البدنى داخل الدرس وخارجه ، والقياس المستمر لمستواه فى هذه الصفات .

● أن يطبق التلميذ المهارات الحركية للانشطة فى تدريبات حركية تتيح ممارسة المهارة فى مواقف تشبه مواقف اللعب التنافسى لها .

● أن يطبق بدقة العادات الصحية والقوامية السليمة وأن يتفادى التعرض للتشوهات بالتنفيذ الدقيق للنقاط التعليمية المصاحبة للاداء سواء داخل الدرس أو خارجه .

● أن يتمكن التلميذ فى بداية الصف الثانى من تحديد انسب الانشطة الجماعية وأنسب الأنشطة الفردية لميوله وقدراته من خلال الاعلام المستمر للتلميذ بمستواه المهارى فى الأنشطة الفردية والجماعية خلال الصفين السادس والسابع .

### الاغراض المعرفية الادراكية

● أن يتفهم التلميذ اهمية التدريب الذاتى فى تنمية المهارات الحركية .

● أن يكتسب التلميذ مهارة التقويم لادائه الحركى من حيث فن الحركة ومستوى الاداء .

● أن يتفهم التلميذ المعلومات والمعارف المرتبطة بفن الاداء والخطط ، وأن يطبق قوانين الالعاب فى الانشطة الممارسة .

● أن تتطور لدى التلميذ المقدرة على التمييز بين المواقف المختلفة للعب وتطبيق انسب اداء مهارى فى كل منها .

● أن تنمو لدى التلميذ قدرات التمييز بين الاوضاع والحركات الصحيحة للمحافظة على القوام الجيد والمساعدة على حسن عمل الاجهزة الداخلية .

**الاغراض الوجدانية الانفعالية**

● أن تنمو وتتطور لدى التلميذ الطاقات الابداعية الخلاقة من خلال تشجيع الاداء الابتكارى فى الانشطة الفردية .

● أن يكتسب التلميذ العادات الصحية السليمة ويمارسها اثناء ممارسته للنشاط سواء داخل الدرس أو فى الانشطة الداخلية أو الخارجية أو الخلوية .

● أن يكتسب التلميذ صفات القيادة لمجموعات صغيرة العدد من خلال تحمل مسئولية التدريب الذاتى فى الاقسام والمحطات .

● أن تنمو وتتطور لدى التلميذ الروح الرياضية والسلوك الرياضى القويم من خلال الممارسة المنظمة لادوار القيادة والتبعية ، وتشجيع التعاون والاحترام المتبادل بين اللاعبين سواء فى الدرس أو خارجه .

● أن يقدر التلميذ اهمية شغل وقت الفراغ من خلال التشجيع المستمر لاشتراكه فى الانشطة الداخلية والخلوية والترويحية .

● أن تنمى لدى التلميذ روح الولاء والانتماء من خلال تشجيع مشاركته فى الانشطة التنافسية الفردية والجماعية داخل المدرسة وخارجها .

## ٣ ـ اهداف التربية الرياضية للمرحلة الثانوية

### الهدف العام للتربية الرياضية للمرحلة الثانوية

« تستهدف التربية الرياضية الارتقاء بمستوى الاداء الحركى للطالب من خلال انشطة رياضية موجهة تحقق النمو المتكامل المتزن بدنيا ومهاريا وادراكيا وانفعاليا وتطوير

مهاراته فى الانشطة المختارة وفقا لميوله واستعداداته وتشجيعه على استمرار ممارسته فى الوقت الحر بما يؤهله لقطاع البطولة » .

وينقسم هذا الهدف إلى الأغراض السلوكية التالية

**الاغراض البدنية المهارية ( النفسحركية ) ،**

● أن يؤدى الطالب المهارات الحركية للنشاط المختار ـ الفردى والجماعى ـ باتقان من خلال الاداء الصحيح المستمر لهذه المهارات .

● أن تنمو وتتطور صفات القوة العضلية والجلد العضلى والمرونة والسرعة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة والقدرة والجلد الدورى التنفسى لدى الطالب من خلال القياس الفترى لمستواه فى هذه الصفات .

● أن يطبق الطالب المهارات الحركية للنشاط الجماعى المختار فى مواقف تشبه مواقف اللعب الحقيقى .

● أن يطبق الطالب قواعد وقانون اللعب فى النشاط الجماعى والفردى المختار من خلال الاشتراك بايجابية فى الانشطة الداخلية والخارجية .

● أن يطبق الطالب بدقة العادات الصحية والقوامية السليمة ، وأن يكتسب المقدرة على حماية نفسة من التشوهات بالتنفيذ الدقيق للحركات والأوضاع المختلفة .

**الاغراض المعرفية الادراكية ،**

● أن يكتسب الطالب مهارة التقويم لادائه الحركى من حيث فن الحركة ومستوى الاداء .

● أن يتفهم الطالب اهمية التعلم بالممارسة والتدريب الذاتى ويطبقها .

● أن يطبق الطالب المعارف والمعلومات المرتبطة بفن الاداء والخطط ، وأن يطبق قوانين وقواعد اللعب فى الانشطة التى يمارسها .

● أن يكتسب الطالب القدرة على التمييز بين المواقف المختلفة للعب وتنفيذ انسب اداء مهارى فى كل منها .

● أن يكتسب الطالب القدرة على التمييز بين الاوضاع والحركات الصحيحة للمحافظة على القوام الجيد ويستخدمها فى التعلم المشترك مع زملائه .

● أن يدرك الطالب اهمية التغذية الجيدة والتدريب المنتظم فى رفع مستوى ادائه للمهارات المختلفة .

● أن يكتسب الطالب المقدرة على سرعة صنع القرار واتخاذه من خلال القياس المستمر لمستوى تحصيله المهارى .

**الاغراض الانفعالية الوجدانية ،**

● أن يتكيف الطالب مع ذاته ومع الآخرين من خلال التبادل المستمر فى القيام بدور القائد والتابع .

● أن تنمو لدى الطالب القدرة على تبادل وتقييم الافكار مع الجماعة ، وتعديل اتجاهاته واكتساب القيم من أجل التفاعل مع المجتمع .

● أن يقدر الطالب الاداء الصحيح والقوام الجيد ومهارات وقدرات الآخرين .

● أن تنمو لدى الطالب الطاقات الابداعية الخلاقة . وتقدير الاداء الجمالى خاصة فى الانشطه الفردية .

● أن يكتسب الطالب العادات الصحية السليمة ويمارسها أثناء آداء النشاط سواء داخل الدرس أو فى الانشطة الداخلية والخارجية والخلوية .

● أن يقدر الطالب اهمية النشاط الرياضى فى شغل اوقات الفراغ .

● أن تنمو لدى الطالب الروح الرياضية والسلوك الرياضى القويم من خلال الممارسة المنتظمة لادوار القيادة والتبعية وتشجيع التعاون والاحترام المتبادل بين الزملاء .

# الفصل السادس

## محتوى المنهاج

**لتشكيل منهاج التربية الرياضية ، يجب دراسة وتقدير كل الحقائق المناسبة فى اطار خصائص الافراد المستهدفون بالتعلم .**

### تحديد محتوى المنهاج

يقصد بمحتوى منهاج التربية الرياضية ، مجموعة الخبرات والأنشطة المنتقاه لتحقيق النمو الشامل المتزن للتلميذ بدنيا وحركيا وعقليا وانفعاليا ، ويطلق عليها بشكل عام الأنشطة الرياضية وهذه شأنها شأن مختلف المواد الدارسية فى كونها مجموعة من الخبرات تؤدى ممارستها إلى احداث تغييرات فى سلوك الافراد وتسهم فى تنمية وتطوير مهاراته وقدراته بقدر قد يفوق احيانا بعض المواد المنهجية فى تحقيقها لاهداف التربية العامة .

ومحتوى أى منهاج دراسى يمثل الجزء الاساسى والرئيسى للمنهاج والوسيلة لتحقيق اهدافه . ولذلك يتوقف نجاح العملية التعليمية والتربوية إلى حد كبير على طريقة اختيار الخبرات والانشطة التى يضمها المنهاج ، فالمحتوى الجيد يساعد المعلم والمتعلم على تحقيق الاهداف المرجوة بواسطة مايضمه من موضوعات وبالتالى ييسر للمدرس اختيار طرق التدريس المناسبة لتحقيق الاهداف فى اطار هذه الموضوعات .

ويحتاج واضع المنهاج عند تحديد محتواه واختيار انشطته إلى دراسة مستفيضة للالمام بكل أبعاد المادة الدراسية خاصة فى مناهج التربية الرياضية إذ أن الانشطة متعددة ومتنوعة ويجب أن تتناسب ومختلف الميول والاتجاهات وتناسب مختلف الأعمار وتلائم

القدرات والامكانات المادية والبشرية بالمدرسة ، فبين الأفراد الممارسين لهذه الانشطة فروق واختلافات واضحة ولكل مرحلة سنية مايميزها ولكل مجتمع متطلباته ومواصفاته ، ومن ثم كانت هناك حاجة ماسة لتحديد الانشطة التى يحتويها المنهاج وفقا للعوامل التالية :

- أن تحقق الانشطة المختارة الاهداف المحددة لهذا المنهاج .
- أن تتناسب الانشطة والتقاليد العامة للمجتمع ( دينيا واجتماعيا وفلسفيا ) .
- أن تشبع انشطة المنهاج ميول الأفراد وحاجاتهم وتناسب مرحلة النمو ومايتبعها من خصائص بدنية وحركية .
- أن تناسب الانشطة الامكانات المادية والبشرية المتوفرة والممكن توفيرها .

## تقسيم انشطة التربية الرياضية

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفقا لاتجاهات متباينة ، ولذلك تعددت التقسيمات لأنشطة التربية الرياضية ، ومنها :

**أ ـ تقسيم الانشطة وفقا للهدف من النشاط إلى ،**

- انشطة تربوية .
- انشطة علاجية .
- انشطة ترويحية .

**ب ـ وفقا لعدد المشاركين فى النشاط إلى ،**

- انشطة جماعية .
- انشطة زوجية .
- انشطة فردية .

**جـ ـ وفقا لجنس الممارسين للنشاط إلى ،**

- انشطة للذكور .
- انشطة للاناث .
- انشطة للجنسين .

**د ـ وفقا لنوعية النشاط إلى ،**

- انشطة لبرنامج الدرس .
- انشطة داخلية .
- انشطة خارجية .
- انشطة حرة .

**هـ ـ وفقا لاستخدام الادوات إلى ،**

- انشطة بادوات خفيفة .
- انشطة بادوات ثقيلة .
- انشطة باستخدام الأجهزة .
- انشطة بدون ادوات .

**و ـ وفقا لطبيعة مادة النشاط ، وقد ورد فى هذا المجال عدد من التقسيمات منها ،**

- **تقسيم وليامز جيسى فيرنج Williams Jesse Fairing**

قسم وليامز أنشطة التربية الرياضية إلى ثمان مجموعات هى

١ ـ الألعاب
٢ ـ العاب القوى
٣ ـ الرياضات المائية
٤ ـ انشطة الخلاء
٥ ـ الانشطة الايقاعية ( الرقص )
٦ ـ انشطة القدرات والمنازلات
٧ ـ انشطة المهارات الاساسية
٨ ـ الأنشطة الرياضية المعدلة

- **تقسيم كاول Cowell**

حيث قسم الانشطة إلى تسع مجموعات هى ،

١ ـ الالعاب
٢ ـ العاب القوى
٣ ـ الرياضات المائية
٤ ـ انشطة ايقاعية
٥ ـ انشطة اختبار الذات
٦ ـ انشطة الخلاء
٧ ـ انشطة اجتماعية ترويحية
٨ ـ انشطة بناء الجسم
٩ ـ انشطة وقائية وعلاجية

● **تقسيم تشارلز بوتشر Charles Bucher**

قسمها إلى عشر مجموعات هى ،

١ ـ العاب فردية
٢ ـ العاب زوجية
٣ ـ العاب الفرق
٤ ـ الرياضات المائية
٥ ـ انشطة الخلاء
٦ ـ انشطة المنازلات
٧ ـ انشطة ايقاعية
٨ ـ انشطة الجمباز
٩ ـ الالعاب الشتوية الخلوية
١٠ـ انشطة نظامية

● **تقسيم دويترى Daughtry**

قسم انشطة التربية الرياضية إلى مجموعتين

١ ـ انشطة فردية
٢ ـ انشطة جماعية

● **تقسيم لابورت Laporte**

قسمها إلى خمس مجموعات هى ،

١ ـ العاب الفرق
٢ ـ العاب فردية وزوجية
٣ ـ الرياضات المائية
٤ ـ الرقص
٥ ـ الجمباز

● **تقسيم كسترمان Casterman**

قسم انشطة التربية الرياضية إلى ست مجموعات وحدد لكل مجموعة الوان النشاط التى تندرج تحتها على النحو التالى :

**١ ـ رياضات جماعية ، وتضم**

● كرة قدم
● الكرة الطائرة
● كرة السلة
● كرة اليد
● الهوكى
● كريكيت

**٢ ـ رياضات فردية ، وتضم**

● العاب القوى
● الرماية
● المصارعة
● الملاكمة

- رفع الاثقال
- الجمباز
- التنس
- تنس الطاولة
- الريشة الطائرة
- الاسكواش
- الدراجات
- الجولف

**٣ ـ رياضات الشتاء ، وتضم**

- الانزلاق على الجليد
- هوكى الانزلاق
- التزحلق على الجليد

**٤ ـ رياضات استعراضية ، وتضم**

- الفروسية
- البولو
- سباق العربات
- سباق الآلات البخارية

**٥ ـ رياضات مائية ، وتضم**

- السباحة
- الانزلاق على الماء
- اليخوت
- كرة الماء
- التجديف
- الغوص تحت الماء
- الغطس

**انشطة الخلاء ، وتضم**

- الرحلات
- الكشافة
- المعسكرات
- تسلق الجبال
- صيد الاسماك

- **تقسيم اناريتو وهازليتون Annarino and Hozelton ،**

قسما انشطة التربية الرياضية إلى سبع مجموعات ووضعا نسبة مئوية لكل منها تختلف باختلاف المرحلة السنية ، وهذه المجموعات هى .

**١ ـ رياضات مائية ،** وهى مجموعة الانشطة الحركية التى تمارس داخل الماء مثل السباحة والغطس والانقاذ وكرة الماء والبالية المائى .

٢ ـ **الالعاب الفردية والجماعية** ، وهى مجموعة الانشطة التنافسية الجماعية والثنائية والفردية وتضم الانشطة المصغرة والالعاب بسيطة التنظيم والعاب الكرة ـ كرة قدم وكرة يد والكرة الطائرة وكرة السلة والهوكى وتنس الطاولة والتنس وكرة السرعة ـ ومسابقات الميدان والمضمار .

٣ ـ **انشطة اختبار الذات** ، وتضم مجموعة الانشطة التى تتطلب قدرات مهارية خاصة مثل الجمباز والحركات الاكروباتية .

٤ ـ **الانشطة الخلوية** ، وتضم مجموعة الانشطة التى تؤدى فى الطبيعة والخلاء مثل الدراجات وتسلق الجبال والانزلاق على الجليد والتخييم .

٥ ـ **الانشطة الترويحية** ، وتضم مجموعة من الانشطة بسيطة التنظيم يؤديها الافراد وفقا لميولهم وتحقيق السعادة والسرور من ممارستها دون النظر لاى عائد مادى أو معنوى .

٦ ـ **انشطة نمائية** ، وتضم مجموعة من الانشطة التى تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة من سرعة وقوة تحمل وقدرة وتوافق وتوازن وتدريبات لاكتساب القوام الجيد والاعداد البدنى والاسترخاء .

٧ ـ **الانشطة الايقاعية** ، وهى مجموعة من الانشطة تؤدى بمصاحبة الموسيقى أو الغناء أو الايقاع الموسيقى ومنها الرقص بانواعه والتمرينات الفنية .

وتختلف النسبة المئوية لكل من هذه الانشطة وفقا للمراحل السنية المختلفة وتوافر امكانات ممارسة هذه الانشطة .

وفى ضوء التقسيمات السابقة للأنشطة وبشكل عام يمكن تصنيف محتوى منهاج التربية الرياضية إلى الأنشطة التالية ،

**١ ـ الالعاب Games**

وتضم كل أنشطة التربية الرياضية التى تمارس بالكرة ويمكن تقسيمها إلى ،

- العاب الكرة ، مثل القدم والسلة واليد والطائرة .
- العاب الكرة والمضرب ، مثل التنس ، تنس الطاولة ، الهوكى ، تنس المضرب الخشبى ، الاسكواش ، الجولف ، الريشة الطائرة .

فالعامل المشترك فى مختلف انشطة هذه المجموعة والذى تميزها عن غيرها من المجموعات هو استخدام الكرة بإى من انواعها فى ممارسة النشاط .

**٢ ـ مسابقات الميدان والمضمار Track and Field Events**

وتضم أوجه الانشطة الرياضية التى تمارس فى الميدان والمضمار وتنقسم إلى ،

أ ـ مسابقات الميدان ، وتشمل على

● مسابقات الرمى ، رمى الرمح ، دفع الجلة ، قذف القرص ، اطاحة المطرقة .

● مسابقات الوثب والقفز ، الوثب الثلاثى ، الوثب العالى ، الوثب العريض ، القفز بالزانة .

ب ـ مسابقات المضمار ، وتشتمل على السباقات المختلفة للعدو والجرى والتتابعات وسباقات الحواجز والموانع .

جـ ـ سباقات الطريق ، وتشتمل على مسابقات المشى والمراثون واختراق الضاحية ،

د ـ المسابقات المركبة وتضم المسابقات التالية ،

● الخماسى ، ويتكون من خمس مسابقات تقام على مدار يومين متتاليين بالترتيب التالى ،

اليوم الأول : ١٠٠ م حواجز ـ وثب عالى ـ وثب عريض .
اليوم الثانى : دفع الجلة ـ جرى ٢٠٠ م .

● السباعى ، ويتكون من سبع مسابقات وتنظم للبنات وتقام على مدار يومين متتاليين بالترتيب التالى ،

اليوم الأول : ١٠٠ م حواجز ، دفع جلة ، وثب عالى ، ٢٠٠ م عدو .
اليوم الثانى : وثب طويل ، رمى رمح ، جرى ٨٠٠ م .

● العشارى ، ويتكون من عشر مسابقات على مدار يومين متتاليين وفقا لترتيب التالى ،

اليوم الأول : ١٠٠ م جرى ـ وثب طويل ـ دفع الجلة ـ وثب عالى ـ ٤٠٠ م جرى .
اليوم الثانى : ١١٠ م حواجز ـ قذف قرص ـ قفز بالزانة ـ رمى الرمح ـ ١٥٠٠ م جرى .

والعامل المشترك والذى يميز هذه المجموعة من الانشطة انها جميعا تمارس بالميدان والمضمار بما فى ذلك مسابقات الطريق التى تبدأ أو تنتهى بالمضمار . بالاضافة إلا أنها مسابقة مع الزمن أو المسافة .

### ٣ ـ المنازلات

وأهم مايميزها تحدى الفرد لقدراته ويمكن تصنيفها إلى مجموعتين .

● منازلات فى مساحات محدودة وتضم الملاكمة والمصارعة والجودو والكاراتيه والتاكوندو والمبارزة ورفع الاثقال .

● منازلات فى الطريق وتشتمل على رياضة الدراجات البخارية والسيارات والفروسية .

### ٤ ـ الرياضات المائية ، Aquatics

وتضم جميع الانشطة الحركية التى تتم أو تنتهى فى الماء مثل السباحة ، الغطس ، التجديف ، الانزلاق على الماء ، الغوص تحت الماء ، اليخوت ، الاستعراضات المائية ، كرة الماء .

### ٥ ـ الانشطة الايقاعية ، Rhythmic Activities

وهى الانشطة الحركية التى تؤدى بمصاحبة موسيقى أو وفقا لايقاعات محددة وتضم التمرينات والرقص والعروض الرياضية وبعض حركات الجمباز خاصة الحركات الأرضية وعلى عارضة التوازن وكذلك التمرينات الفنية الايقاعية ورقص الباليه والرقص الشعبى باشكاله وبيئاته المختلفة ، والايقاع الحركى والرقص التعبيرى والحديث .

### ٦ ـ الجمباز Apparatus Exercises

ويشتمل على حركات تؤدى على الاجهزة مثل العقلة والحصان والمتوازى وعارضة التوازن ، الحلق والترامبولين بالاضافة إلى الحركات الأرضية . ويتنوع الجمباز ليضم جمباز المسابقات وجمباز الموانع .

### ٧ ـ الانشطة الخلوية Outdoor Activities

وتشتمل على مختلف الانشطة الحركية التى تتم فى الخلاء وتستغل الطبيعة فى ممارستها

وتشتمل على أنشطة الرحلات والمعسكرات والتجوال وتسلق الجبال والرماية والتزحلق على الجليد والصيد وصيد الاسماك .

### ٨ ــ الانشطة الرياضية المعدلة Adapted Activities

وهى مجموعة من الانشطة ادخلت عليها بعض التعديلات لتلائم الفئات الخاصة مثل الصم والبكم ، المكفوفين ، المعاقين حركيا ، المتخلفين عقليا وتضم أنشطة فردية وأنشطة جماعية ، أنشطة تؤدى بأدوات وأخرى بدون أدوات ، منها أنشطة ترويحية وانشطة بنائية وانشطة علاجية وغيرها ــ ويتم التعديل والتطوير لهذه الانشطة لتلائم كل فئة على حدة وكل مرحلة فى هذه الفئة وفقا للخصائص البدنية والحركية .

توضح التقسيمات السابقة اتساع الخبرات والانشطة التى تحتويها مادة التربية الرياضية والتى يجب أن يكون واضع المنهاج على علم بها حتى يختار من بينها مايتناسب والامكانات المتوفرة لممارستها من قيادات وادوات وملاعب واجهزة ومايتلاءم وتقاليد المجتمع واحتياجاته الاجتماعية والسياسية والعقائدية وفى اطار احتياجات الأفراد وخصائصهم وقدراتهم وميولهم واتجاهاتهم حتى يكون ناتج تفاعل المتعلمين لهذه الانشطة محققا للاهداف المرسومة .

## اختيار خبرات وانشطة المنهاج

نظرا لاتساع الخبرات والانشطة التى تحتويها مادة التربية الرياضية والتى اظهرتها التقسيمات السابقة ، ظهرت الحاجة إلى ضرورة اختيار خبرات وانشطة المنهاج وفقا لمجموعة من المعايير توجه المعلم وتساعده على تشكيل المنهاج المناسب الموجه لتفاعل المتعلمين والمحقق للاهداف المحددة ، ومن المعايير التى يستعان بها عند اختيار الانشطة مايلى ،

١ ــ أن تتمشى الخبرات والانشطة المختارة من حيث النوع والمستوى وطريقة التنفيذ مع تقاليد وعادات المجتمع المحلى .

٢ ــ أن تحقق الخبرات والانشطة المختارة مجموعة الاهداف التربوية المحددة ومايندرج تحتها من اغراض وحصائل بدنية ومهارية وادراكية ووجدانية .

٣ ـ أن تتلاءم الأنشطة والخبرات المختارة مع احتياجات المجتمع القومية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية وأن تشبع هذه الحاجات . ففى مجتمع يستعد للحرب يجب أن تغلب على مكونات منهاج التربية الرياضية بها انشطة الدفاع عن النفس واللياقة والبدنية والحركية العالية بينما قد يلائم مجتمع آخر أنشطة ترنحية .

٤ ـ أن تتناسب الانشطة وميول الافراد الذين يعد لهم المنهاج وأن تشبع حاجاتهم وتتمشى مع قدراتهم والفروق الفردية بينهم فى السن والجنس والمقدرة ـ فالانشطة التى تختار للاطفال فى سن ثمان سنوات تختلف عنها لمن فى سن ١٢ سنة وما يتحدد للاولاد فى سن ١٢ : ١٥ سنة قد لا يناسب البنات فى نفس السن . كذلك الانشطة المختارة لمنهاج الاسوياء تختلف عنها لمنهاج معاقين من نفس السن والجنس ... وهكذا .

٥ ـ أن تتناسب الانشطة المختارة مع الامكانيات المتاحة ماديا وبشريا بمعنى أن تتناسب والادوات والاجهزة والملاعب والقيادات المتوفرة فى المجتمع الذى يعد له المنهاج .

٦ ـ أن تحقق الانشطة النمو المتزن للفرد فى كافة جوانبه البدنية والمهارية والعقلية والنفسية والاجتماعية من حيث :

- الفرد لذاته ـ أى تنمية قدراته البدنية والحركية بشكل متكامل لكسبه الصحة واللياقة ويساعده على الحياة السعيدة .

- الفرد بالمجتمع ،.... سواء مجتمع الاسرة أو مجتمع العمل أو المجتمع عامة ، أى تنميته بغرس مجموعة من القيم والعادات التى تجعله قادرا على التكيف مع الآخرين مستعدا لحل جميع مايقابله من مشكلات .

٧ ـ أن يكون للانشطة المختارة عائد تربوى . نمو وتعديل سلوك . وعائد اقتصادى ، يعمل على تنمية الفرد وتطوير قدراته ومساعدته على رفع مستوى انتاجه بالاضافة إلى استغلال النشاط فى شغل اوقات الفراغ .

٨ ـ أن تتحدى الانشطة قدرات الافراد وتستثير فيهم الرغبة والحماس على بذل الجهد وتحقيق النجاح ، بشرط ألا يكون هذا التحدى أكبر كثيرا من قدرة الافراد فيصابون بالاحباط وعدم الرغبة فى الكفاح .

٩ ـ أن تكون للنشاط اساليب تقويم واضحة يستعين بها المعلم لقياس مدى استفادة

المتعلم من هذه الخبرات وتفرق بين المستويات للأداء أو المعرفة أو السلوك النابع من تعلم هذه الخبرات والأنشطة .

١٠ـ أن تتوافر فى النشاط المختار المواصفات التالية ،

**أ ـ الأمان** ، أى أن تتوافر عوامل الامن والسلامة للمتعلم عند ممارسته للنشاط ... ويمتد هذا الامان للملاعب والادوات ومستوى النشاط ومناسبته لسن وقدرات المرحلة السنية ، بمعنى أن تتوافر للنشاط المختار ادوات وملاعب تتوافر لها عوامل الامن والسلامة وقيادة مدربة تراعى النواحى الصحية عند ممارسة النشاط سواء الصحة البدنية أو الصحة النفسية .

**ب ـ الاستمرارية** ، بمعنى أن يتمكن المتعلم من ممارسة هذه الخبرات والانشطة داخل المؤسسة التعليمية وخارجها والاستفادة منها وبذلك تتحقق لديه خبرة تراكمية يحقق فيها ذاته ويستغلها فى أوقات فراغه ويمارسها فى مستقبل حياته .

**جـ ـ التنوع** ، حتى تتناسب الانشطة والفروق الفردية بين مجموع الممارسين للمنهاج ومختلف ميولهم واتجاهاتهم وقدراتهم من جهة وأن تتيح جانبا للتشويق من جهة اخرى .

**د ـ المرونة** ، حتى يمكن أن يتناولها المعلم والمتعلم بالتعديل والتطوير لتتناسب مع مايطرأ من ظروف على الموقف التعليمى .

**هـ ـ التكامل** ، أى أن يراعى فى اختيار الانشطة أن تشتمل على ما هو فردى، يحقق فيها الفرد ذاته ، ومايؤدى ثنائيا أو جماعيا حتى يحقق تنمية مختلف الصنات والقيم الاجتماعية والانفعالية والخلقية للمتعلمين بجانب النمو المتزن للفرد بدنيا وصحيا ومهاريا وعقليا وادراكيا وانفعاليا ووجدانيا .

## خبرات وانشطة منهاج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة فى ج . م . ع .

يعد منهاج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة فى ج . م . ع . لينفذ من خلال دروس داخل الجدول الدراسى ويحدد لها بصفة عامة درسان اسبوعيا ثم فى نشاط خارج الجدول الدراسى . منها نشاط داخلى وآخر خارجى للمميزين فى الانشطة يحدد له من مرتين إلى ثلاث مرات اسبوعيا .

## ١ ـ خبرات وانشطة المنهاج للحلقة الأولى من التعليم الاساسى

أ ـ **دروس التربية الرياضية** ، وتضم تمرينات لمختلف عضلات الجسم لتطوير اللياقة البدنية والمهارات الطبيعية ( مشى ، جرى ، وثب ، شد ، رفع ، زحف ، تعلق ، تسلق ، حمل ، لقف ، رمى ، دحرجة ، شقلبة ) كما تحتوى على مهارات بسيطة لمسابقات الميدان والمضمار مثل العدو ٣٠م ورمى كرة ناعمة إلى بعد والوثب لاعلى والتتابعات البسيطة فى نهاية هذه المرحلة . كما تشتمل على العاب بسيطة التنظيم جماعية وثنائية ، وانشطة ايقاعية .

ب ـ **النشاط الداخلى** ، انشطة الخلاء ( للزهرات والاشبال ) وانشطة اختبار للذات مناسبة لكل سن وانشطة ترويحية وفقا للامكانات المتاحة .

ج ـ **النشاط الخارجى** ، يتم للصفين الرابع والخامس ويضم مسابقات فى الانشطة الفردية ( جمباز ومسابقات ميدان ومضمار ) وسباحة ويتم ذلك وفقا لخطة منافسات تعدها الادارة المختصة بانشطة المنافسات .

## ٢ ـ خبرات وانشطة المنهاج للحلقة الثانية من التعليم الاساسى

أ ـ **دروس التربية الرياضية** ، وتضم تمرينات للاعداد البدنى لمختلف عضلات الجسم الكبيرة لتطوير اللياقة البدنية والحركية وتمرينات فنية ايقاعية للبنات وانشطة فردية تضم مسابقات الميدان والمضمار والجمباز والألعاب المصغرة لكرة اليد والقدم والسلة والطائرة والعاب ثنائية . ويتاح للمتعلم فى الصف الثامن أن يختار احدى اللعبات الفردية واحدى اللعبات الجماعية ويركز تدريبه وتعلمه لها داخل الدرس وخارجه .

ب ـ **النشاط الداخلى** ، ويضم انشطة للخلاء ( مرشدات وكشافة ) وانشطة المنازلات ( تايكوندو وجودو وكاراتيه وحمل الاثقال والملاكمة والمصارعة والانشطة الترويحية والعاب المضرب والالعاب الجماعية ( كرة قدم ، كرة سلة ، كرة يد ، كرة طائرة ، هوكى ) وجمباز ومسابقات للميدان والمضمار .

ج ـ **النشاط الخارجى** ، ويتم وفقا لخطة منافسات فى مختلف الانشطة الفردية والزوجية والجماعية تعدها ادارة الانشطة التنافسية .

## ٣ ـ خبرات وانشطة المنهاج للمرحلة الثانوية

**أ ـ دروس التربية الرياضية** ، وتضم تمرينات للاعداد البدنى ولتطوير اللياقة البدنية والحركية والمهارية ، ومختلف الانشطة الفردية ( جمباز ومسابقات ميدان ومضمار وتمرينات فنية ) والانشطة الجماعية ( كرة قدم ، كرة سلة ، كرة يد ، كرة طائرة ، هوكى ) يختار الطالب من بينها نشاطا فرديا وآخر جماعيا يتدرج فى اكتساب خبراته من حيث الاعداد المهارى والخططى وتنفيذه فى تدريبات مركبة ترتبط بالقواعد الفنية والقانونية للعب .

**ب ـ نشاط داخلى** ، ويضم انشطة خلوية وتجوال وانشطة منازلات ( تايكوندو ، كاراتيه ، حمل اثقال ، ملاكمة ، مصارعة ، سلاح ) وانشطة ترويحية والعاب مضرب .

**ج ـ نشاط خارجى** ، يضم جميع الانشطة الفردية والجماعية وفقا لخطة المنافسات المعدة من قبل الادارة المختصة .

## ٤ ـ خبرات وأنشطة المنهاج للمدارس الثانوية الفنية والتجريبية

ينفذ برنامج التربية الرياضية للمدارس التجريبية الفنية فى خمس مكونات على النحو التالى ،

**أ ـ دروس التربية الرياضية** ، وذلك بواقع درسان إسبوعياً على الأقل لجميع الصفوف الدراسية على أن يضم ،

- تمرينات للياقة ، إجبارية لجميع الطلبة بجميع الصفوف الدراسية ويحدد لها خمسة دقائق لكل درس وتتناول تنمية القوة العضلية والتحمل العضلى وسرعة رد الفعل والمرونة والتوافق والدقة .
- أنشطة فردية ، إجبارية لجميع الطلبة فى جميع الصفوف ويحدد لها خمس وعشرون دقيقة فى أحد درسى الأسبوع ويمارس خلالها الطالب أحد الأنشطة المختارة وفقا لميوله من الأنشطة التالية ( مسابقات الميدان ، ومسابقة المضمار ، والجمباز ، وأنشطة اختبار الذات ، وألعاب المضرب ) .
- أنشطة جماعية ، إجبارية لجميع الطلبة فى جميع الصفوف ويحدد لها خمس وعشرون دقيقة فى أحد درسى الأسبوع ويمارس خلالها الطالب أحد الأنشطة

المختارة وفقا لميوله من الأنشطة التالية : ( كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ) .

ب ـ **تمرينات تنشيطية وتعويضية** ، وتؤدى داخل حجرات التدريبات المهنية ولمدة تتراوح مابين ٣ ، ٥ دقائق خلال فترات الراحة بين الدروس وهى تمرينات إجبارية لجميع الطلبة تتناسب وطبيعة العمل المهنى ويختارها مدرسى التربية الرياضية بالاشتراك مع مدرسى التدريبات المهنية .

حـ ـ **تمرينات وقائية علاجية** ، وهى تمرينات إجبارية لجميع الطلبة يمارسها الطالب بشكل عام والمصاب بالتشوهات القوامية بشكل خاص كواجب منزلى ولمدة ١٥ دقيقة يومياً تحدد فيها التمرينات وعدد التكرارات وفقاً لحالة الطالب وقدراته التى يحددها مدرس التربية الرياضية بالاشتراك مع طبيب المدرسة بناءا على اختبارات الكشف على القوام ، ويراعى المدرس أن يكتب هذه التمرينات برسوماتها التوضيحية فى كارت للطالب وأن يقوم بتعليمه لها فى نهاية درس التربية الرياضية وأن يتتبع تنفيذه لها خلال النشاط الداخلى وبشكل فردى .

د ـ **النشاط الداخلى** ، وهو نشاط إختيارى سواء فى الممارسة أو فى الاشتراك فى نوع النشاط وينظم له برنامج يومى لمدة ساعة على الأقل لجميع الطلبة فى جميع الصفوف الدراسية على أن تراعى فيه تنوع الأنشطة وادخال أنشطة قد لايضمها الدرس ، ويمكن الاستعانة فى إدارته بمدرسى المواد المختلفة من جانب ومن الطلبة الرياضيين من جانب آخر .

هـ ـ **النشاط الخارجى** ، نشاط إجبارى للمتفوقين رياضياً وينظم له وحدات تدريب اسبوعيا تستغرق كلا منها ساعة ونصف ولمدة ثلاث مرات لكل فريق .

# الفصـــل الســـابع

## تنظيم خبرات المنهاج

**أن دور المعلمين ليس مجرد ممونين للمعلومات والمعارف بل هم المسئولين عن فتح الأبواب والتنبيه لادراك الحقائق . فالمعلم الكفء هو الذى يعلم تماما كيف ينظم الخبرات التعليمية بحيث تحقق نتائج لتغيرات مرغوبة فى السلوك وطريقة التفكير والانفعال .**

يتمثل الهدف الرئيسى عند تشكيل المنهاج فى اختيار الخبرات الصحيحة وتنظيمها باسلوب يسمح باقصى حد من التفاعل الايجابى لتحقيق التعليم والتعلم . فبعد اختيار محتوى منهاج التربية الرياضية يواجه المعلم سؤالا هاما وهو كيف ينظم هذه الخبرات لتحقيق اكبر فاعليه للتعلم . فبدون تنظيم تصبح الخبرات عشوائية غير مترابطة وليس لها معنى فى اغلب الاحيان . كما أن تحقيق الاهداف البدنية والنفسحركية والادراكية والوجدانية يتطلب وضع مجموعة من الاعتبارات الخاصة بالتتابع والاستمرارية والتوزيع الزمنى وامكانية التكامل والترابط بين الخبرات التعليمية وتحديد انسب طرق التنفيذ لها .

أى أن التنظيم هو العملية التى تحدد الأسلوب المتبع لأداء عمل ما فى اطار تنظيمى تتضح فيه الاهداف وتتحدد المسئوليات والاختصاصات ليسير تنفيذ هذه العمل وفق اجراءات مبسطة تمكن العاملين من الانتاج بأعلى كفاية ممكنة .

ولا شك أن محتوى المنهاج وخبراته تحتاج إلى نوع من التنظيم وطريقة تساعد على تحقيق الاهداف وفى كثير من الاحيان يتسبب عدم تنظيم الخبرات أو تنظيمها بطريقة غير سليمة فى فشل المنهاج وعدم فاعليته .

فالتنظيم عملية أساسية فى بناء المنهاج ويؤثر تأثيراً كبيراً على درجة احداث التغيرات التربوية فى المتعلم وفى كفاية العملية التعليمية وجودتها ، لذا فللتنظيم دوره الفعال فى العملية التربوية وفى كيفية جمع الخبرات بشكل يعمل على حدوث تراكم كمى فى ذاكرة المتعلم يحقق التغيير المطلوب فى سلوك الفرد .

**وعند تنظيم منهاج للتربية الرياضية يجب أن نبحث عن الاجابة للتساؤلات التالية ،**

١ – كيف يمكن لخبرات التربية الرياضية التى سيؤديها الاولاد فى الموسم أو الصف أو المرحلة أو حتى الاسبوع القادم أن تخطط بحيث تضيف نتائج تعليمية وتربوية على النتائج المحققة من الخبرات التى تؤدى حاليا ؟

٢ – كيف يمكن لكل خبرة تعلمية أن تقود من خلال اجراءات تنفيذها وترابطها مع غيرها من الخبرات إلى زيادة فى المهارة والفهم والتقدير للخبرات التالية ؟

٣ – كيف يمكن للخبرات التعليمية للتربية الرياضية أن تترابط مع تلك الخبرات فى الدراسات الاجتماعية والحيوية واللغوية والصحة بحيث تصبح هذه العلاقات واضحة وموجهة وتشعر المتعلم بأن هناك وحدة بين التعلم والحياة ؟

٤ – كيف تتيح الخبرات التعليمية للتربية الرياضية للطالب فرص الاستقلالية والابتكار وتحقيق الذات والمسؤولية الشخصية ؟

٥ – كيف يمكن للخبرات التعليمية للتربية الرياضية أن تعدّل إلى ابعد حد من المتغيرات البدنية والنفسية والاجتماعية التى تتيحها مختلف الخبرات التعليمية الأخرى ؟

٦ – كيف تنظم الخبرات التعليمية للتربية الرياضية بحيث تتيح فرص متساوية لكلا الجنسين ؟

٧ – كيف يمكن تقديم الخبرات التعليمية للتربية الرياضية بحيث تتيح للمتعلم فرص الاختيار من بينها ما يناسبه ؟

٨ – كيف يمكن للخبرات التعليمية للطفل المعاق أن تتكامل مع تلك الخبرات التعليمية للاسوياء ؟

وتتطلب الاجابة على هذه الاسئلة أن يكون مخططو المنهاج على علم واضح بالمفاهيم العامة لتنظيم الخبرات فى المنهاج بالاضافة إلى الاهداف التربوية العامة المرغوب تحقيقها فى المتعلم لتحقيق حاجات المجتمع .

وهناك اتجاهان لتنظيم خبرات المنهاج ويمكن تنظيم الانشطة داخل منهاج التربية الرياضية وفقا لاحدهما أو كليهما معا وهما :

أ ـ **التنظيم المنطقى** ، ويقصد به تنظيم المحتوى بحيث تكون المادة الدراسية هى محور التنظيم حيث تتدرج المادة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول ، ويفيد هذا التنظيم فى تقدم المعرفة واتساعها وهو يناسب التسلسل العلمى للافكار للدارس وخاصة للكبار ، فكلما ارتفع المستوى الثقافى أو المهارى للمتعلم كان من الانسب تنظيم الخبرات منطقيا أى وفقا لتنظيم المادة الدراسية التى سبق أن أوضحناه فى الفصل الثانى من هذا الكتاب .

ب ـ **التنظيم السيكولوجى** ، ويقصد به تنظيم الخبرات التعليمية بحيث يكون التلميذ وميوله وقدراته واتجاهاته هو محور التنظيم ، حيث أن الهدف الاساسى لهذا التنظيم هو اشباع ميول وحاجات المتعلم واعطائه ما هو فى حاجة اليه فى كل مرحلة من مراحل نموه وهذا النوع من التنظيم اكثر مناسبة واثارة لدافعية الفرد على التعلم خاصة فى مراحل التعليم الأولى . ولذلك فهو تنظيم مناسب للأطفال وللمبتدئين .

وتحتاج الخبرات التعليمية للتربية الرياضية أن تنظم فى المنهاج تنظيما منطقيا سيكلوجيا فى نفس الوقت بمعنى أن تنظم الأنشطة بحيث تستثير دافعية الافراد على التفاعل والتعلم فتشبع ميول المتعلم وتسد حاجاته ( سيكلوجيا ) وهى فى نفس الوقت تتدرج فى الصعوبة ويستفاد فيها من اثر التعلم ( منطقيا ) حتى توفر الوقت والجهد المبذول فى العملية التعليمية .

وبشكل عام فإن التنظيم المنطقى للخبرات يكون اكثر مناسبة مع الكبار وفى التدريب على المهارات ذات المستوى العالى وكذلك للناضجين فكريا وثقافيا بينما يناسب التنظيم السيكلوجى صغار السن والمبتدئين . وايا كان نوع التنظيم الذى يتبعه المعلم فى تنظيم انشطة وخبرات المنهاج فإنه يجب أن يراعى أن يتم التنظيم فى ضوء مجموعة من المعايير .

## معايير تنظيم الانشطة داخل المنهاج

لكى يحقق منهاج التربية الرياضية اهدافه يجب أن يراعى فى تنظيم محتواه مايلى :

**أ ـ التسلسل والاستمرار Continuity** ، ويتطلب مبدأ الاستمرار أن تنظم خبرات المنهاج بحيث تتزايد بتعقيد المهارة وصعوبتها ويقترن ذلك بازدياد النضج وارتفاع الاستعداد والقدرات المطلوبة لتعلمها وادائها ؛ أى أن تسير المهارة ' شاط الحركى من السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول ومن البسيط إلى المر ب بحيث تستمر عملية تعلم التلميذ للنشاط بفهم أنضج وبمهارة أعلى وبأداء أدق فيكون بذلك التعلم فعالا ومثمرا ، وفى نفس الوقت تنشأ علاقة رأسية بين محتوى المنهاج فى تشكيله الرأسى من صف دراسى إلى صف دراسى آخر أو من مستوى لمستوى أعلى . ولذلك تخطط الخبرات التعليمية بحيث تحقق الاجراءات المتبعة لتنمية الفرد واعداده للخبرات التالية .

وتبنى فكرة التسلسل والاستمرار على حقيقة أن نمو الأفراد يستمر بزيادة فى التعقيد والنضج ولذلك يبدأ الاطفال باللعب بالمكعبات ونماذج الرمل ثم بالعاب بسيطة التنظيم ثم يتحركون للمشاركة فى انشطة مركبة ومهارات عالية ، بالاضافة إلى أن عوامل النمو النفس اجتماعى والتى تتناول الحاجات والمشكلات والقيم الاجتماعية وغيرها من العوامل الدافعية المرتبطة بعملية التعلم تمثل تساؤلات هامة لتحديد أى الخبرات تتبع الخبرات السابقة وبأى صورة يتم هذا التسلسل . فمن الطبيعى أن تكون الخبرات التعليمية للطفل فى الصف الأول استمرارا لخبراته فى مرحلة الحضانة وأن يتضمن منهاج التربية الرياضية الحلقة الأولى من التعليم الاساسى العاب جماعية بسيطة التنظيم وفى مجموعات تتراوح من ٣ : ٦ اطفال يزداد عددهم بزيادة النمو ثم فى نهاية المرحلة ، ومع تلاميذ الحلقة الثانية للتعليم الاساسى تضم الخبرات العاب جماعية مصغرة للالعاب الكبيرة مصحوبة ببعض قواعد وقوانين اللعب تتدرج حتى تصل فى المرحلة الثانوية إلى العاب تنافسية وفقا لقانون اللعبة وقواعدها وعلى أعلى مستوى لها من الاداء والمهارة .

وبالرغم من أن مشكلة تنظيم الخبرات التعليمية تعتبر من اهم نقاط تشكيل المنهاج إلا انها من اصعبها للحل . فقد يكون اعداد منهاج لتطوير المهارة واللياقة البدنية والحركية ايسر من تخطيط طرق تواجه الحاجات الاساسية للشخصية من معرفة وتحصيل وامان لجميع التلاميذ . فالاول يحتاج مدرسا يقوم بالعملية التعليمية بينما يحتاج الاخير إلى تخطيط متعاون بين المعلم والمتعلم .

ب ـ **الترابط والتكامل Correlation and Integration** ، ويعنى الربط بين جميع مجالات التعلم لدى الفرد نفسحركيا ومعرفيا وانفعاليا من جانب والاستفادة بما يحتويه المنهاج من انشطة وخبرات اخرى من جانب آخر وبذلك توجد علاقة افقية بين جميع الانشطة فتساعد على تحقيق عائد اكبر من الاهداف التربوية .

حـ ـ **التتابع Sequence** ، أى أن تبنى الخبرة الحالية على خبرة سابقة وتعد لخبرات مستقبلة فتكون هناك وحدة فى العملية التعليمية وربط بين الخبرات المختلفة للمنهاج .

د ـ **وضوح المفاهيم Clearance of Concepts** التى يبنى عليها تنظيم الخبرات بالنسبة للمسئولين عن التنفيذ فمثلا إذا كان تنظيم الخبرات محوريا يجب أن يكون مفهوم المحور واضحا لدى كل من المعلم والمتعلم حتى تتحقق الاهداف المرسومة أما إذا نظم المنهاج وفقا لنظام النشاط أو الخبرة فيجب أن يتفهم المعلم جيدا طبيعة هذا التنظيم ومتى وكيف يتدخل لتوجيه التلميذ نحو اختياره للخبرات المناسبة .

هـ ـ **الاتزان Stabilization** ، وتعنى أن تنظم الانشطة فى اطار من الاتزان بين فعالية المتعلم فى النمو مع ذاته ومع جماعته ويأتى هذا التوازن من حيث ،

- عدد الممارسين للنشاط ( فردية / زوجية / جماعية ) .
- فعالية الممارسة ( للتلميذ دور ايجابى فى النشاط أو يتلقى التلميذ الخبرات من قيادة ) .

و ـ **وضوح وسائل واساليب التقويم Clearance of Evaluation Methods** لمختلف وحدات المنهاج حتى يمكن من خلالها تحديد مدى مناسبة التنظيم المستخدم فى تحقيق الحصائل المتوقعة واعادة النظر فى تنظيم محتوى المنهاج بناء على النتائج الحادثة .

وفى ضوء هذه المعايير يتشكل المنهاج فى شكل مقررات دراسية أو وحدات دراسية على مدار العام الدراسى يضم كل وحدة أو مقرر مجموعة من الموضوعات تنفذ فى فترة زمنية محددة ولتكن اسبوعين أو ثلاثة فى شكل وحدات اقل تناسب زمن الدرس ويتحدد لكل منها اساليب التنفيذ المناسبة والتوزيع الزمنى الملائم والادوات والاجهزة اللازمة للتنفيذ . وبمعنى آخر يتم وضع الخطوات التنفيذية للخبرات التعليمية أى تشكيل البرنامج الدراسى .

## نماذج لتنظيم الخبرات التعليمية فى مناهج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة

### التوزيع النسبى للانشطة بمنهاج التربية الرياضية ،

ويقصد بالمنهاج هنا كل مايتعرض له المتعلم من خبرات سواء داخل الجدول الدراسى أو خارجه فى النشاطين الداخلى والخارجى جدول (٢)

**جدول (٢)**

**التوزيع النسبى لأنشطة منهاج التربية الرياضية للصفوف الدراسية بمختلف مراحل التعليم العام**

| الصف الدراسى / النشاط | التعليم الاساسى – الحلقة الاولى: الأول | التعليم الاساسى – الحلقة الاولى: والثانى الثالث والرابع والخامس | التعليم الاساسى – الحلقة الثانية: السادس السابع الثامن | المرحلة الثانوية: الاول الثانى الثالث |
|---|---|---|---|---|
| الانشطة المائية | صفر : ٥ | صفر : ١٠ | ١٠:٥ ١٠:٥ ١٠ | ١٠ : ٢٠ |
| انشطة ترويحية | ٥ | ٥ : ١٠ | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ١٥ |
| انشطة خلوية | ٥ | ٥ : ١٠ | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ١٥ |
| انشطة اختبار ذات وجهاز موانع | ١٥ : ٢٠ مهارات طبيعية | ٢٠ : ٣٠ وانشطة اختبار ذات | ١٠ : ٢٠ جهـــاز | ١٠ : ١٥ اختبار ذات وجهاز |
| انشطة اعداد بدنى ولياقة حركية | ٥ حـــركـــات طبيعيـــة | ١٠ | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ١٥ |
| انشطة ايقاعية | ٢٠ : ٣٠ | ٣٠:٢٠ ٪٢٠ ٢٠:١٠ | ١٠ ٢٠ : ١٠ ٢٠ : ١٥ | ٢٠ : ١٠ ١٥ : ١٠ |
| الالعاب والرياضات | العاب منظمة ٣٠:٢٠ ٢٠:١٠ | العاب بسيطة التنظيم ٣٠ : ٢٠ ٢٠ : ١٠ | العاب صغيرة وتمهيدية ٤٠:٣٠ ٣٠:٢٠ ٢٥:٢٠ | ٣٠:٢٥ ٣٠:٢٠ |

## التوزيع الزمنى للمحتوى على الوحدة الاسبوعية للمنهاج

### أ ـ الحلقة الأولى من التعليم الاساسى

● **دروس الجدول الدراسى** ، وبواقع درسين اسبوعيا زمن كل منها ٤٥ دقيقة وتوزع فيها الانشطة زمنيا على النحو التالى جدول ( ٣ ) .

**جدول ( ٣ )**

**التوزيع الزمنى لانشطة المنهاج على دروس الاسبوع**

| الانشطة | الزمن بالدقيقة | |
|---|---|---|
| | الدرس الاول | الدرس الثانى |
| الانشطة الادارية وتضم المقدمة والاحماء وختام الدرس | ٥ | ٥ |
| الاعداد البدنى ويضم (تدريبات وحركات طبيعية لتطوير اللياقة البدنية والحركية) | ٨ | ٨ |
| التمرينات الفنية الايقاعية | ٧ | ٧ |
| الانشطة الفردية وتضم (الاعداد الخاص والمهارى لمسابقات الميدان والمضمار أو الجمباز ١٢ اسبوع لكل منها) | ٢٥ | |
| الانشطة الجماعية وتضم العاب بسيطة التنظيم ثنائية وجماعية | | ٢٥ |
| **مجموع زمن الدرس** | **٤٥** | **٤٥** |

● **النشاط الداخلى** ، بواقع مرتين اسبوعيا ولمدة ساعة فى كل مرة وتمارس فيها انشطة الخلاء ( زهرات واشبال ) وانشطة اختبار الذات المناسبة للمرحلة وانشطة ترويحية وفقا للامكانات المتاحة .

● **النشاط الخارجى** ، للصفين الرابع والخامس ويتدرب خلاله الفرق أو الافراد بواقع ثلاث مرات اسبوعيا تتراوح زمن المرة فيها من ١,٣٠ : ساعتين وفقا لنوع النشاط وخطة المنافسات .

## ب ـ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى

● **دروس الجدول الدراسى** ، وبواقع درسين اسبوعيا زمن كل منها ٤٥ دقيقة وتوزع فيها الانشطة زمنيا على النحو التالى جدول ( ٤ ) .

**جدول ( ٤ )**

**التوزيع الزمنى لأنشطة المنهاج على دروس الأسبوع للصفين السادس والسابع**

| الأنشطة | الزمن بالدقيقة — الحصة الأولى | | الحصة الثانية | |
|---|---|---|---|---|
| | **بنين** | **بنات** | **بنين** | **بنات** |
| اعمال ادارية تضم (مقدمة الدرس والاحماء وختام الدرس) | ٥ | ٥ | ٥ | ٥ |
| الاعداد البدنى ويضم (تمرينات لمختلف العضلات الكبيرة لتطوير اللياقة البدنية والحركية) | ١٠ | ٨ | ١٠ | ٨ |
| التمرينات الفنية الايقاعية | ـ | ٧ | ـ | ٧ |
| الانشطة الفردية وتضم الجمباز ومسابقات الميدان والمضمار ( ١٢ اسبوع لكل منها ) | ٣٠ | ٢٥ | | |
| الانشطة الجماعية وتشمل الالعاب الثنائية والجماعية المصغرة | | | ٣٠ | ٢٥ |
| **مجموع زمن الدرس** | **٤٥** | **٤٥** | **٤٥** | **٤٥** |

**بالنسبة للصف الثامن**

● يختار الطالب احد الانشطة الفردية ( مسابقات ميدان ومضمار وجمباز ) واحد الانشطة الجماعية ( مينى سلة/ مينى طائرة/ خماسى قدم/ مينى يد ) يمارس واحد منها فى الدرس الاول والاخرى فى الدرس الثانى وذلك على مدار العام الدراسى وفى حدود التوزيع الزمنى السابق جدول ( ٤ ) .

● وتعتبر التمرينات الفنية احد الانشطة الفردية التى تختار من بينها البنات وتمارس بواقع ٣٠ دقيقة فى درس واحد والانشطة الجماعية فى الدرس الآخر على مدار العام الدراسى كما يرتفع زمن الاعداد البدنى للبنات إلى ١٠ دقائق .

● **النشاط الداخلى** ، تمارس بواقع مرتين اسبوعيا ولمدة ساعة فى كل منها وتمارس فيها انشطة الخلاء ( كشافة ومرشدات ) وانشطة المنازلات ( تايكوندو وجودو وكاراتيه وحمل اثقال وملاكمة ) وانشطة ترويحية والعاب مضرب وفقا للامكانات المتاحة .

● **النشاط الخارجى** ، ويتدرب خلاله الفريق أو الافراد المتميزين بواقع ثلاث مرات على الاقل اسبوعيا وبواقع ٩٠ : ١٢٠ دقيقة لزمن الوحدة وفقا لنوع النشاط وخطة المنافسات .

**جـ ـ المرحلة الثانوية**

● **دروس الجدول الدراسى** ، وبواقع درسين اسبوعيا زمن كل منها ٤٥ دقيقة وتوزع فيها الانشطة زمنيا على النحو التالى ( جدول ٥ ).

● **النشاط الداخلى** ، بواقع مرتين اسبوعيا ولمدة ساعة فى كل منها ـ وتمارس خلالها انشطة الخلاء ( كشافة ومرشدات ) وانشطة المنازلات ( تايكوندو ـ جودو ـ كاراتيه ـ حمل اثقال ـ ملاكمة ـ مصارعة ) وأنشطة ترويحية وألعاب مضرب وفقا للامكانات المتاحة .

● **النشاط الخارجى** ، للمتميزين ويتم وفقا لخطة تدريب تتناسب ونوع النشاط .

جدول ( ٥ )

التوزيع الزمنى لانشطة المنهاج على دروس الاسبوع

| النشـــاط | | الزمن بالدقيقة | |
|---|---|---|---|
| | | الدرس الأول | الدرس الثانى |
| النشاط الاداري | ويشمل مقدمة الدرس والاحماء والختام | ٥ | ٥ |
| الاعداد البدني | ويشمل تدريبات لمختلف عناصر اللياقة البدنية العامة | ١٠ | ١٠ |
| الانشطة الفردية | يختار الطالب واحدة ( مسابقات ميدان ومضمار ـ جمباز ـ تمرينات فنية ) وتضم الاعداد الخاص والمهارى والتطبيق | ٣٠ | ـ |
| الانشطة الجماعية | يختار الطالب احداها ( كرة قدم ـ سلة ـ يد ـ طائرة ) وتضم الاعداد الخاص والمهارى والخططى وتنفذ فى تدريبات مركبة | | ٣٠ |
| زمن الدرس | | ٤٥ | ٤٥ |

● نموذج لتتابع الخبرات التعليمية فى مقرر لكرة اليد المصغرة للصف السادس لمدة ثمان اسابيع جدول ( ٦ ) .

**جدول ( ٦ )**

**تتابع الخبرات التعليمية فى مقرر كرة اليد المصغرة للصف السادس خلال ثمان اسابيع**

| الاسبوع | الخبرات التعليمية |
|---|---|
| **الاول** | التعامل مع زميلين والتخلص من منافس خلال تمرير الكرة واستلامها ( فى شكل تدريب مركب ) |
| **الثانى** | تبادل الاماكن كواجبات هجومية ثلاثية ( تدريبات بالكرة ) |
| **الثالث** | رمى الكرة لتحقيق اصابة هدف ، تنطيط الكرة مرة واحدة ( من خلال ممارسة اللعبة ) |
| **الرابع** | رمى الكرة من الوثب ومن التقدم ثلاث خطوات ( فى تدريبات ومع ربطها بالمهارات السابقة ) |
| **الخامس** | الدفاع فرد لفرد والمهاجمة الفردية ( من خلال ممارسة اللعبة ) |
| **السادس** | التغطية الدفاعية فرد لفرد ( من خلال ممارسة اللعبة ) |
| **السابع** | تكرار برنامج الاسبوع الخامس |
| **الثامن** | تكرار برنامج الاسبوع السادس |

● نموذج لتتابع الخبرات التعليمية لمقرر العاب قوى للصف الثامن ينفذ فى ٢٤ درساً جدول ( ٧ ) .

جدول ( ٧ )

تابع الخبرات التعليمية لمقرر العاب قوى للصف الثامن خلال اربعة وعشرين درسا

| النشاط | عدد الوحدات | رقم الدرس | الخبـــرات التعليميـــة | اسلوب التنفيذ |
|---|---|---|---|---|
| العـــدو | ٣ | ١ ، ٢<br>٣ ، ٤<br><br>٥ ، ٦ | ● العدو بأقصى سرعة من وضع البدء المنخفض لمسافات قصيرة ( ويكرر اكثر عدد من المرات )<br>● مسابقات فى العدو ولمسافات قصيرة يحددها المدرس حسب الامكانات المتاحة . | جماعى وفى صورة منافسات مع رسم خط بدء وآخر للنهاية مع حساب الزمن . |
| التتابع | ٣ | ٧ ، ٨<br>٩ ، ١٠<br><br>١١ ، ١٢ | ● التدريب على التسليم والاستلام مع تصحيح الأخطاء الشائعة ( ويكرر أكبر عدد من المرات )<br>● منافسة فى التتابع الدائرى . | فى مجوعات ويتم التنافس بين الفرق |
| الوثب الطويل | ٣ | ١٣ ، ١٤<br><br>١٥ ، ١٦<br><br><br>١٧ ، ١٨ | ● تعلم المشى فى الهواء مع الارتقاء من مكان مرتفع<br>● الوثب من الاقتراب البسيط بطريقة المشى فى الهواء ( يكرر اكبر عدد من المرات ) الوثب من الاقتراب المناسب<br>● منافسة فى الوثب مع منح كل فرد ٣ محاولات | فردى وتستخدم حفرة وثب مع رسم خط للارتقاء يكرر اكبر عدد من المرات مع قياس المسافة |
| رمى كرة | ٣ | ١٩ ، ٢٠<br><br>٢١ ، ٢٢<br>٢٣ ، ٢٤ | ● رمى الكرة من الثبات لابعد مسافة ( اكبر عدد من المرات )<br>● رمى الكرة من الجرى اربع خطوات<br>● منافسة فى رمى الكرة لمسافة | كرات باوزان مختلفة<br><br>قياس مسافة الرمى |

جدول ( ٨ )

نموذج لتتابع ومدى الخبرات التعليمية لمناهج الجمباز ومسابقات الميدان والمضمار والكرة الطائرة وكرة القدم للصفوف الرابع والخامس والسادس والسابع

| الصف / النشاط | الرابع | الخامس | السادس | السابع |
|---|---|---|---|---|
| الجمباز | الوقوف على الرأس وعلى اليدين بمساعدة ، دحرجات متنوعة، التمهيد لمهارة العجلة، الدحرجة الامامية والخلفية على مقعد، القفز فتحا على مهر، الربط بين مهارتين فى جملة | تحسين المهارات السابقة القفز داخلا ، الشقلبة الجانبية ، القبة من الوقود ، ربط اربع مهارات فى جملة | تحسين المهارات السابقة ـ تحسين القفز على المهر والشقلبة الجانبية . حركات انتقالية على مقعد سويدى مقلوب ، ربط بين المهارات الارضية فى جملة حركية | تحسين المهارات السابقة ، تطوير حركات الاتزان القفز مع تغيير الاتجاه ، الربط بين المهارات فى جملة ارضية وبين مهارتين للاتزان على المقعد المقلوب أو العارضة |
| مسابقات الميدان والمضمار | العدو من ١٠م ـ ٣٠م سباقات تتابع . مسابقات لرمى ثقل والوثب واجتياز مانع | تحسين المهارات السابقة ـ الحركات الفنية للعدو ٣٠ : ٥٠م، تتابع مكوكى ، جرى ٨٠ : ١٠٠م، تحديد قدم الارتقاء، دفع ثقل | تحسين المهارات السابقة ، العدو للتسابق ٥٠ : ٨٠م ، تتابع ٤ × ٥٠م، الجرى ٢٠٠م ، الوثب العالى بالطريقة المقصية ، رمى ثقل من الثبات | تعلم الطريقة الصحيحة للعدو والتسليم والتسلم فى التتابع وطريقة اجتياز الحاجز ، التسابق فى جرى ١٠٠ ـ ٦٠٠م الوثب العريض بطريقة الخطوة ، الوثب العالى بالطريقة السرجية ، دفع الجلة |

تابــع جـــدول ( ٨ )

**نموذج لتتابع ومدى الخبرات التعليمية لمناهج الجمباز ومسابقات الميدان والمضمار والكرة الطائرة وكرة القدم للصفوف الرابع والخامس والسادس والسابع**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **كرة طائرة** | التمرير من اعلى للامام ،الارسال من اسفل مواجه - ( تدريبات بين التمرير والارسال ) | تحسين المهارات السابقة ،الارسال من منطقة الارسال ، ( تدريبات للربط بين الارسال والاستلام ) | التمرير من اسفل بالساعدين الاستقبال من اسفل ، الارسال الجانبى من اسفل ، ( تدريبات للربط بين المهارات ) | التمرير فوق رأس ، التمرير والاستقبال من اسفل بالساعدين ، الارسال من اعلى المواجه ( تدريبات للربط بين مختلف المهارات السابق تعلمها واستخدامها فى مباراة |
| **كرة قدم** | ركل الكرة بباطن القدم ،تمرير الكرة بباطن القدم ، امتصاص الكرة بجانب القدم الداخلى .. ( تدريبات فردية وجماعية ) | ركل وتمرير الكرة ( بوجه وبطن القدم ) ضرب الكرة بالرأس . كتم الكرة وامتصاصها بباطن القدم ( تدريبات فردية وجماعية مع استخدام المهارات السابقة ) | كتم الكرة وامتصاصها بالصدر ، ضرب الكرة بالرأس ، رمية التماس تمرير الكرة من مسافات مختلفة ( تدريبات فردية وجماعية مع استخدام المهارات السابقة ) | ركل الكرة بوجه القدم الخارجى ،ركل الكرة بوجه القدم الأمامى ، استقبال الكرة وامتصاص قوتها بوجه القدم ( تدريبات فردية وجماعية مع استخدام المهارات السابقة ) |

# الفصــل الثـامــن

## تطبيق المنهاج

تناولت الفصول الثلاث السابقة ( الخامس والسادس والسابع ) الخطوات التى يقوم بها مخططو المناهج لتشكيل المنهاج ووضعه فى خطة مقترحة وما تطلبه ذلك من تحديد للاهداف المرجو الوصول اليها ، من دراسة واضحة وموضوعية لكل من المجتمع بحاجاته وتطلعاته ، والافراد بخصائصهم وميولهم واتجاهاتهم والامكانات المتوفرة والممكن توفيرها ماديا وبشريا . ثم صياغة هذه الاهداف بما يمكن منفذى المنهاج من فهمها والعمل على تحقيقها ، وتلى ذلك تقسيما لهذه الاهداف إلى مجموعة من الاغراض والخصائل من جانب وإلى مجالات السلوك المتوقع من جانب آخر . وعلى ضوء هذه الاهداف تم تحديد الخبرات التعليمية المكونة للمنهاج والمحققة للاهداف المرسومة واختيار من بينها ما يتناسب والبيئة والامكانات ثم تنظيم هذه الخبرات فى علاقة زمنية وفى اطار من الاستمرارية والتتابع والتكامل . وبذلك تصبح خطة المنهاج جاهزة للتطبيق .

**تجريب البرنامج** ، لكى يطمئن القائمون على صحة تخطيــــط المنهاج يجب أن يمر المنهاج بمرحلة تجريب ، . ويتم هذا التجريب على مجموعة محددة من الخبرات التعليمية والموضح لها طرق وامكانات التنفيذ وكذلك اساليب التقويم المقترحة لقياس السلوك الناتج من تنفيذ هذه الخبرات ويتم التجريب على عينة محددة ، قد تكون فصل دراسى من كل صف دراسى بمدرسة أو بمجموعة من المدارس ، وقد تكون فى مدينة أو مجموعة من المدن ... المهم أن تكون عينة التجريب تمثل المجتمع الذى اعد له المنهاج . وتستهدف عملية التجريب جمع البيانات والملاحظات عن مدى استجابة المتعلمين للخبرات التعليمية ومدى مناسبة الطرق والاساليب لتنفيذ هذه الخبرات من جانب ولاستثارة تفاعل

المتعلمين من جانب آخر بالاضافة إلى امكانية تنفيذ المدرس لها بكفاءة مع استغلاله للادوات والامكانات المتوفرة وقدراته على استخدام اساليب قياس النتائج ، ويجب أن يتم كل ذلك بتوجيه ومتابعة لجان تخطيط المنهاج .

**ولذلك يتطلب التجريب مايلى :**

١ – وضع خطة للتجريب تحدد اهدافه ومدته ومراحله والقائمين به والافراد الخاضعين له . ( المعلمين والمتعلمين ) .

٢ – تحديد الخبرات والانشطة التى سيتم تجريبها .

٣ – توفير مجموعة اختبارات ومقاييس يستعان بها للحكم على نتائج عملية التجريب .

٤ – اختيار مجموعة من المدارس والفصول ممثلة للمرحلة التى يعد لها المنهاج ليجرى عليها التجريب .

٥ – توفير الامكانات اللازمة لتنفيذ المنهاج من ادوات واجهزة ومدرسين مدربين على طرق التنفيذ المقترحة ، ومن الجدير بالذكر أنه كلما زادت العينة كانت النتائج التى يتم التوصل اليها اكثر دقة وموضوعية .

٦ – اثناء التجريب ، حصر المشكلات أولا بأول ومحاولة حلها باسلوب علمى .

٧ – اجراء التعديلات المناسبة واعادة التجريب .

ويجب ملاحظة أن الطريقة التى يستخدمها المعلم فى تنفيذ خبرات المنهاج بجانب الادوات والاجهزة التى يستعين بها فى عملية التدريس تلعب دورا اساسيا فى نجاح تنفيذ المنهاج من عدمه ولذلك يجب أن يتحمل المدرسون والمسؤلون عن مرحلة التجريب مسئولية كتابة الملاحظات على وحدات المنهاج من حيث :

- مدى ملاءمتها للتلاميذ من حيث القدرات والميول والاستعدادات .
- مدى تفاعل التلاميذ واستجاباتهم لوحدات المنهاج .
- مناسبة الزمن المحدد لتدريس وتعلم كل وحدة .
- افضل الطرق لتدريس كل وحدة واسرعها فى احداث التعلم .
- انسب الامكانات اللازمة لحسن تنفيذ وحدات المنهاج .

ويجب أن تستمر فترة التجريب مدة كافية لاحداث حصائل يمكن قياسها والحكم عليها بموضوعية حيث يتوقف على نتائج التجريب اتخاذ القرار فى تعديل المنهاج أو نشره وتعميمه .

## التقويم الاولى للبرنامج

يجب متابعة تجريب البرنامج بالملاحظة المسجلة من قبل المدرس والموجه وواضعى المنهاج لجمع البيانات والملاحظات وتحليلها علميا وبسرعة ، وبناء على النتائج يجب التغلب على ما يقابل التنفيذ من سلبيات سواء من قبل الخبرات التعليمية ومدى مناسبتها للمتعلم والبيئة والامكانات والوقت المحدد لها فى خطة التجريب ، أو الاساليب المستخدمة فى تدريسها أو كفاية الامكانات لتنفيذها . ويتم هذا التقويم أولا بأول وفى اطار الاهداف الموضوعة لتجريب البرنامج . وتبنى على نتائج هذا التقويم الاولى والمرحلى التعديل فى تنظيم الوحدة أو مستوى الخبرة أو طريقة التدريس بالحذف أو الاضافة أو التغيير أو التعديل فى محتويات الوحدة مجال التجريب حتى تقترب النتائج الحادثة فى سلوك المتعلم اقرب مايمكن للنتائج المتوقعة .

## تعديل البرنامج ،

يقصد بالتعديل ادخال التحسينات على الخبرات التعليمية أو على وسائل تنفيذها بصورة تسمح بتحقيقها للحصائل المتوقعة . ويتم هذا التحسين والتعديل على ضوء مايسفر عنه تحليل نتائج عملية التقويم الاولى المصاحب لتجريب البرنامج . ويتبع هذا التحسين أو التغيير أو التعديل تجريب وتقويم وهكذا حتى تتوافر للمنهاج صلاحيات تشير لامكانية تحقيقه النسبى للاهداف الموضوعة .

ويكون التعديل على شكل حذف بعض أوجه النشاط التى يشملها المنهاج أو اضافة نشاط له . كما يمكن أن يتناول التعديل طرق التدريس أو زيادة الوقت المحدد للنشاط أو تعديل بعض الاهداف أو زيادة الميزانية أو اعادة توزيعها أو تزويد المجتمع بالمتطلبات المادية والبشرية أو زيادة عدد الدروس بالخطة أو اجراء تدريب للمدرسين وتعديل اساليب التقويم ... وتستمر عملية التقويم للبرنامج بعد تعديله وهكذا حتى نصل إلى منهاج مناسب ينتج عن تنفيذه مجموعة من الحصائل التربوية المتناسقة مع الأهداف

المحددة له ويساير ما يحدث بالمجتمع من تطور اجتماعى واقتصادى وسياسى ، وما يؤثر فيه من ثقافات دولية وعالمية نتيجة التطور العلمى فى مختلف المجالات وسرعة انتقال المعارف والمعلومات بين المجتمعات وما يترتب عليه من حاجة لاعداد المتعلمين لمواجهة تحديات العصر واكتساب القدرة على حل مشاكله .

## تثبيت المنهاج ونشره وتعميمه

يقصد بالتثبيت هو وضع التشكيل النهائى للمنهاج بعد التعديلات التى أسفر عنها التجريب فى شكل دليل للمنهاج يوضح البرامج التنفيذية لوحداته . ويضم هذا الدليل الاهداف المرجو تحقيقها والخبرات التعليمية المختارة وكيفية تنظيم هذه الخبرات فى صورة وحدات موضحا مع كل منها الزمن والاساليب المقترحة والامكانات اللازمة للتنفيذ مع الاساليب المناسبة لتقويم نتائج كل وحدة . ويعد دليل منهاج لكل مرحلة تعليمية ليستند اليها المدرس عند تنفيذ دروسه وانشطته وبذلك يمكن نشر المنهاج وتعميمه على المجتمع الذى اعد من اجله .

ويتطلب نشر وتعميم المنهاج عقد عدة اجتماعات ودورات تدريبية لمن سيقع على عاتقهم تنفيذ المناهج من مدرسين وموجهين توضح لهم فيها الاهداف والمحتوى وطرق تنفيذه وكذلك اساليب التقويم المصاحبة لقياس نتائج تنفيذ المنهاج .

# الفصـل التاسـع

## تقويم وتطوير المناهج

### التقـويم

**التقويم هو العلمية التى يمكن عن طريقها التعرف على درجة تحقيق الاهداف المرسومة . وهو عملية مستمرة باستمرار تنفيذ المنهاج كما انها مكملة للخبرات المكتسبة منه . ويقوم بها كل من المعلم والمتعلم .**

والتقويم ، عملية قياس لمجموعة الحصائل الناتجة من تنفيذ المنهاج ومقارنتها بالحصائل المتوقعة عند تخطيط هذا المنهاج ، وتقويم منهاج التربية الرياضية يستهدف الكشف عن النواحى السلبية والايجابية فى مختلف نواحى المنهاج وهو عملية مستمرة لتقرير مدى ما يحققه المنهاج من اهداف وقياس مدى ما حصله التلميذ من خبرات تعليمية ، ويتناول التقويم ،

● تتبع النمو والتطور الناتج فى التلاميذ من النواحى البدنية المهارية ( النفس حركية ) والمعرفية الادراكية والوجدانية الانفعالية .

● تتبع مناسبة طرق التدريس والتوجيه وعرض المعلومات التى يستخدمها المدرس لاستثارة دافعية التلاميذ على الاستجابة لتنفيذ المنهاج .

● تتبع مدى استجابة التلاميذ لمختلف الانشطة التى يضمها المنهاج ومدى ملاءمتها لاستعداداتهم وقدراتهم وميولهم وتحقيقها لحاجات التلاميذ .

● تقدير مدى الاستفادة من الامكانات المتاحة بالمجتمع فى تنفيذ وحدات المنهاج .

## وظائف التقويم

**يلعب التقويم دورا هاما فى العملية التعليمية حيث أنه ،**

● يساعد على توضيح الاهداف والتعرف على مدى تحقيق الخبرات والانشطة التى يضمها المنهاج للاهداف التربوية بشكل عام وبمجالاتها النفس حركية والمعرفية والادراكية والانفعالية الوجدانية كل على حدة

● يساعد كل من مخططى ومنفذى المنهاج على اتخاذ قرارات موضوعية نحو تعديل وتطوير المنهاج أو بعض اجزائه .

● يعين المعلم على الحكم على مدى كفاءة طرق التدريس المستخدمة على تحقيق الاهداف المرجوة .

● يعين المعلم على معرفة الجوانب السلبية والايجابية فى تنفيذه لوحدات المنهاج واسبابها .

● يساعد المتعلم على تقدير مدى نجاحه فى اداء العمل ، ومن ثم يشعر بالرضا عن النفس .

## مبادىء التقويم

لكي تكون عملية التقويم ناجحة ومحققة للهدف ، يجب أن تبنى على مجموعة من الأسس والمبادىء منها ،

● أن يرتبط التقويم بالاهداف ويتناسب معها ويعمل على قياس مختلف جوانبها ، فاذا بعدت عملية التقويم عن الاهداف فان المعلومات المتجمعة سينقصها الصدق فى تقدير المطلوب .

● أن يكون شاملا لجميع الجوانب التى تؤثر فى شخصية التلميذ وتوجيه سلوكه فلا يقتصر التقويم على مجرد قياس التحصيل المهارى أو المعرفى بل يجب أن يساعد على الحكم على مدى النمو والتطور فى المهارات والقيم واسلوب التفكير ومدى مناسبة الخبرات لميول التلاميذ واتجاهاتهم .

● أن تكون عملية التقويم مستمرة وتسير جنبا لجنب مع عملية التعلم فلا تقتصر على نهاية العام بل يجب أن تتم بطريقة منظمة ومستمرة مع بداية تنفيذ المنهاج وعلى مدار وحداته وانشطته وحتى الانتهاء من جميع خبراته وبرامجه .

● أن يبنى التقويم على اسس علمية بمعنى أن يتوافر فى أدوات القياس عوامل الصدق والثبات والموضوعية ، ويعنى الصدق أن يقيس الاختبار أو اداة القياس بدقة السمة أو الصفة التى وضع من اجل قياسها دون غيرها من السمات أو الصفات ، أما الثبات فيعنى توافر الشروط التى تضمن دقة تطبيق الاختبار أو المقياس اكثر من مرة أو باكثر من فرد للحصول على نفس البيانات . أما الموضوعية فتعنى عدم تأثر نتائج القياس بالعوامل الذاتية ، وتقدير القياس بوحدات معروفة ولها سمة الثبات مثل السم للاطوال والكيلوجرام للاوزان والثانية للزمن ... وهكذا .

● استخدام مجموعة متنوعة من أدوات التقويم .

● أن يشترك التلميذ فى عملية التقويم ويتفهم الهدف من عملية القياس ويتدرب على تطبيق الاختبار وأدائه حتى ينفعل مع متطلبات الاختبار ويستجيب له وفقا لهذه المتطلبات .

● أن تبنى المقارنة بين المتعلمين على اساس الفروق الفردية بينهم فى حدود السن والجنس والقدرات .

● أن يراعى عند اختيار ادوات التقويم امكانية تقديرها للظاهرة فى اقل وقت وجهد واقل نفقات .

## خطوات التقويم

**عند القيام بعملية التقويم يجب اتباع الخطوات التالية :**

١ ـ **تحديد أهداف التقويم** ، وتتحدد هذه الاهداف بناء على الاهداف الموضوعة للمنهاج ، ويجب أن يركز المدرس على عدد من أغراض البرنامج التى تتمشى أكثر من غيرها مع الاهداف والانشطة المراد تقويمها .

٢ ـ **تحديد المواقف التربوية** ، التى يمكن من خلالها ملاحظة سلوك التلاميذ ، فالحكم على مدى التزام المتعلمين بقواعد اللعب وأصولها مثلا يكون من خلال تنظيم مباراة للتنافس بين مجموعتين فى هذا النشاط . أما الحكم على أقصى سرعة لدى الأولاد فيكون من خلال سباق لمسافة محددة بين مجموعات الأولاد وقياس الزمن لكل منهم ... وهكذا .

٣ ـ **تحديد انواع الاختبارات والمقاييس المناسبة للتقويم** ، فوسائل التقويم وأدواته كثيرة ، منها الملاحظة والاختبارات واستطلاع الرأى والمقابلة والاختبارات الذاتية والموضوعية والمقننة والمقاييس . ولا تتوافر كل الادوات لكل المواقف ولذلك يجب تحديد الاسلوب المناسب والذى يتميز بالصدق ( الدقة فى الحكم على الشيء ) والثبات ( أى توافر شروط التنفيذ الذى تضمن اتفاق القائمين بتنفيذه على هذه الشروط ) والموضوعية ( أى من خلال وحدات قياس متفق عليها لاتدخل فيها العوامل الذاتية ) .

٤ ـ **تنفيذ القياس وجمع البيانات** وتصنيفها وفقا لمجالات التقويم ثم جدولتها ومعالجتها احصائيا وتسجيل النتائج .

٥ ـ **تحليل النتائج واصدار الحكم** مع اظهار نقاط القوة والضعف ومقارنة الحصائل الناتجة بالحصائل المتوقعة المعبرة عن الهدف .

## تقويم المتعلم فى التربية الرياضية

يتناول تقويم المتعلم فى التربية الرياضية ، تقدير تقدمه بالنسبة لنفسه وكذلك مقارنة مستواه بمستوى الآخرين . أما الاولى فتتمثل فى تقدير التقدم الذاتى للمتعلم حيث أن الوظيفة الاساسية للمدرسة هى التربية والاهتمام بالمتعلم كفرد وبنموه وتفوقه ، وتنجح مهمة المدرسة إذا ماكان هذا النمو مطرداً ومستمراً حتى ولو لم يصل الفرد إلى اعلى مستوى من الاداء أو البطولة . اما الجانب الآخر فإن مقارنة مستوى الفرد بمستوى اقرانه يعنى أن يكون هناك تقديراً للاداء من حيث الكيف والكم فى نفس الوقت ، وهو مايتطلب وضع معايير يستدل منها على المعنى الحقيقى للقياس المقدر ، وأن يحدد مستوى الفرد بين اقرانه فى الاداء البدنى والمهارى والادراكى والانفعالى .

ويحكم على الاداء باستخدام وسائل واساليب متعددة تمثل اختبارات للياقة البدنية أو الحركية ومقاييس للاداء . ولكن مايحصل عليه التلميذ من درجات نتيجة تطبيق هذه المقاييس أو الاختبارات ، ليس لها أى مدلول إلا إذا استندنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات وبالتالى يعرف التلميذ مركزه فى الاداء بالنسبة لباقى التلاميذ . وتبرز قيمة استخدام المعايير فى مجال تقويم نتائج التربية الر باضية عند حصول التلميذ على درجات

تختلف فى وحدة قياسها ، فمثلا درجة فى السرعة بالزمن وفى القوة العضلية بالكيلوجرام وفى التحمل العضلى بعدد مرات الأداء وفى القدرة بالسنتيمتر ، فاذا كانت درجات تلميذة فى الصف السابع مثلا عن النحو التالى ،

زمن عدو ٥٠م هو ١٢ ثانية وعدد مرات الشد على العقلة هو ٤ مرات وعدد مرات التبديل من الرقود للجلوس ١٥ مرة ومسافة الوثب العريض من الثبات هو ١٢٠سم فهل معنى ذلك أن لياقة هذه التلميذة متوسطة ؟ أو ضعيفة ؟ وهل هى متوسطة بالنسبة لمن فى سنها ؟ أو لزميلاتها فى نفس الصف ؟ وهل تحسن مستوى التلميذة عما كانت عليه فى الصف السادس ؟ أو أن برنامج التربية الرياضية لم يحدث تحسن فى لياقتها ؟

لذا كان من الضرورى ومن خلال دراسة مسحية لقياسات التلاميذ فى كل مرحلة من المراحل السنية أو التعليمية ، وضع معايير للاداء يستدل منها على مستوى التلميذ فى هذه المرحلة بل ومستوى كل تلميذ على حدة .

اما تقويم التلميذة فى الجانب الادراكى ( المعرفى ) فيتم من خلال اختبارات أو مسابقات فى المعارف والمعلومات والحقائق وكيفية تطبيقها فى المواقف التعليمية والحركية المختلفة وهو ما يمكن من خلاله ايضا ملاحظة سلوكها وانفعالها تجاه هذه المواقف مما يمكن من تقويم الجانب الوجدانى والانفعالى لها .

**اساليب التقويم**

تتعدد اساليب وادوات تقويم اثر المنهاج ومدى فاعلية على اداء المتعلمين ويستطيع المعلم أن يختار من هذه الاساليب ما يجده مناسبا لما ينبغى قياسه ومن هذه الاساليب ،

- الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية .
- الاختبارات الحركية لقياس القدرات الحركية .
- اختبارات المهارات الحركية لمختلف الانشطة .
- اختبارات الورقة والقلم للمعارف والمعلومات والحقائق المرتبطة بالنشاط الحركى .
- مسابقات فى المقال وفى المعلومات مكتوبة وشفوية .
- ملاحظة السلوك

- مقاييس للاتجاهات
- اختبارات للتكيف الاجتماعى والشخصية .
- القوائم ومقاييس التقدير .

ويمكن أن يتم التقويم مرحليا أى بعد الانتهاء من كل وحدة ، أو شاملا أى بعد الانتهاء من تنفيذ المقرر الدراسى أو المنهاج سواء فى نهاية العام الدراسى أو نهاية المرحلة الدراسية أو المرحلة التعليمية .

كما يتم التقويم بصورة فردية أو بصورة جماعية ، كما يمكن أن يكون التقويم ذاتيا يعتمد على التقدير الشخصى أو موضوعى يستند إلى معايير للقياس والمقارنة .

كما أن التقويم عملية مستمرة تبدأ مع اولى مراحل الأداء وتستمر باستمرار تنفيذ البرامج ويتوقف اختيار المعلم لاسلوب التقويم وفقا لما يود الوصول إليه من خلال الرد على التساؤلات الاربع التالية شكل ( ١١ ) .

**١ ـ ماذا نريد الحكم عليه ؟**

دور المعلم ؟ دور المتعلم ؟ عملية التعلم ؟ العملية التربوية ؟ انشطة المنهاج ؟ مدى التطور والنمو ؟ صلاحية ادارة البرنامج ؟ الأساليب المستخدمة فى التنفيذ ؟ استغلال الامكانات المختلفة ؟ مقدار التفاعل بين المعلم والمتعلم ؟ أو بين المتعلم والخبرة التعليمية ؟

**٢ ـ كيف يقوِّم ؟ كيف يقدر ويصدر الحكم ؟**

بالاستبانة ؟ كتابة التقارير ؟ القياس ؟ الاختيار ؟ الملاحظة ؟ المناقشات ؟ المقابلة الشخصية ؟

**٣ ـ من يقوِّم ؟**

المعلم ؟ المتعلم ؟ المؤسسة التعليمية ؟

**٤ ـ لماذا يتم التقويم ؟**

للتوضيح ؟ للتحسين ؟ للتغيير ؟ للتعديل ؟ للتخطيط ؟

ماذا ؟

الأدوار

العمليات

الأنشطة

التدريب

الادارة

التطور

الاتصالات

استخدام الوسائل

وحدات البرنامج

اجراءات معينة من برنامج التدريب

المشروعات

وحدات أساسية بالبرنامج

كيف ؟

الملاحظة

المناقشات

المقابلة الشخصية

الاستبيان

كتابة التقارير

القياس

من ؟

المشاركات

القائمات على التنفيذ

المعاونين

لماذا ؟

التوضيح

التحسين

التعديل

التغيير

التخطيط

شكل (١١) عملية تقويم المنهاج

## تطوير المنهاج

بناء على نتائج عملية تقويم المنهاج بمختلف وحداته ووسائله ومقارنة الحصائل التربوية الناتجة من تنفيذه مع الاهداف المخططة للبرنامج يجب أن يتم تطوير المنهاج حتى يساير ما يحدث بالمجتمع من تطوير سياسى واجتماعى واقتصادى وما يؤثر فى المجتمع وأفراده من ثقافات دولية وعالمية نتيجة التطور العلمى والصناعى وتأثيره الكبير فى سرعة انتقال المعارف والمعلومات بين الدول المختلفة وما يترتب على ذلك من تغييرات فى ثقافة المجتمع وحاجاته وفى ميول الافراد واتجاهاتهم ... ومن ثم يتطلب الامر اعداد منهاج متطور يتناسب مع اهداف مطورة تتناسب مع ما حدث بالمجتمع والافراد والامكانات من تغييرات .

وتطوير المنهاج واختيار انشطته تمثل قلب أى مشروع تعليمى ولذلك يجب أن يؤسس على مجموعة من المبادىء الصحيحة التى توجه العملية التعليمية نحو تحقيق الاهداف المرجوة . ولذلك يراعى عند تطوير المنهاج القواعد التالية :

١ ــ أن يؤسس المنهاج على دراسة علمية للافراد والمجتمع التى يعد لها .

٢ ــ أن تصاغ الاهداف الرئيسية والفرعية للبرنامج بدقة ووضوح وبصورة تعبر عن السلوك المتوقع حدوثه من المتعلم .

٣ ــ أن تختار الانشطة والخبرات بالمنهاج على أساس مقدار أسهامها فى تحقيق الاهداف المحددة له .

٤ ــ أن يكون لتنظيم الانشطة والخبرات بالبرنامج معنى واضح يقوم على فلسفة أثارة دافعية المتعلمين لاتخاذ النشاط جزءا من حياته المستقبلة .

٥ ــ أن يتميز البرنامج ( المنهاج ووسائل تنفيذه ) بدرجة كافية من المرونة بما قد يحدث من تغيرات فى البرامج العامة والامكانات وهيئة التدريس ... وما إلى ذلك .

٦ ــ أن يتحدد وقت كاف للنشاط يسمح بالفرصة لاظهار التفوق فى مختلف الانشطة أو فى بعضها .

٧ ــ أن تخطط الامكانات بحيث تساعد على تنفيذ برنامج متكامل يتيح مواقف تعليمية متنوعة ، ويسمح فى نفس الوقت باشتراك الفرد فيما يرغبه ويميل اليه من نشاط .

٨ ــ أن يسمح البرنامج باشتراك غير الاسوياء فى بعض أجزائه وأن يضم أنشطة معدلة تتناسب معهم .

٩ ـ أن يضم المنهاج وسائل لتقويم أنشطته .

١٠ـ أن يتيح للمدرس فرصة التجريب لانشطة وطرق تدريس حديثة .

## دور المدرس فى تطوير المنهاج

يقوم المدرس بالعمل الرئيسى فى العملية التعليمية ، وهو أكثر الناس احتكاكا بالتلاميذ ويتولى مسئولية المنهاج ويواجه عن قرب مختلف المشاكل والصعوبات ، وبطبيعة الحال فللمدرس أرائه وملاحظاته على المنهاج ويقوم بتقويم مختلف جوانبه ولذلك فهو يستطيع أن يدخل على المنهاج التطوير المناسب فى حدود مايسمح به المنهاج من مرونة حتى يحقق النتائج المرغوبة والمرسومة كأهداف للمنهاج عند تخطيطه .

## مراجع الباب الثانى


١ - أحمد فتحى سرور ، **تطوير التعليم فى مصر - سياسته واستراتيجيته وخطة تنفيذه - التعليم قبل الجامعى** ، ط ٢ ، القاهرة ، مطابع الاهرام التجارية ، ١٩٨٩ .

٢ - السيد حسن شلتوت وحسن سيد معوض ، **التنظيم والادارة فى التربية الرياضية** ، القاهرة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٥ .

٣ - سهير بدير ، **المنهاج فى مجال التربية الرياضية** ، الاسكندرية ، دار المعارف بالاسكندرية ، ١٩٨٠ .

٤ - عبد اللطيف فؤاد ابراهيم ، **فى المناهج ، تنظيماتها وتقويم أثرها** ، ط ٤ ، القاهرة ، مكتبة مصر بالفجالة ، ١٩٧٥ .

٥ - ليلى عبد العزيز زهران ، **برنامج مقترح لكليات التربية الرياضية فى ج. م. ع.** ، رسالة دكتوراة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٩ .

٦ - محمد صلاح الدين مجاور وفتحى عبد المقصود ، **المنهج المدرسى أسسه وتطبيقاته التربوية** ، الكويت ، دار القلم ، ١٩٧٣ .

٧ - وهيب سمعان ، ورشدى لبيب ، **دراسات فى المناهج** ، ط ٤ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٥ .

٨ - يحى هندام وجابر عبد الحميد ، **المناهج ، أسسها ، تخطيطها ، تقويمها** ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ٢٩٧٥ .

9 - Annarino, A. A. &Cowell, Ch. C., Hazelton, H. W., **Curriculum Theory and Design in Physical Education**, 2 nd ed., St. Louis, The C. V. Mosby Co., 1980.

10- Daughtrey, C. B., **Physical Education Programs: Organization and Administration**, Philadelphia, W. B. Saunders Co., 1971.

11- Kerr, I. F., **Changing The Curriculum**, London, Unibooks University of London Press Ltd., 1973.

12- Larson, L. A., **Curriculum Foundations and Standards for Physical Education**, N. J. Prentice Hall, Inc, Englewood Cliffs, 1970.

13- Michaelis, J. U. & Grosman, R. H. & Scott, L. F., **New Desingns for Elementary Curriculum and Instruction**, 2 nd ed, New York, McGraw Hill Books Co. 1975.

14- Nixon, J. E. & Jewett, Ann E., **An Introduction to Physical Education**, 8 th ed. Philadelphia, W. B. Saunders co., 1974.

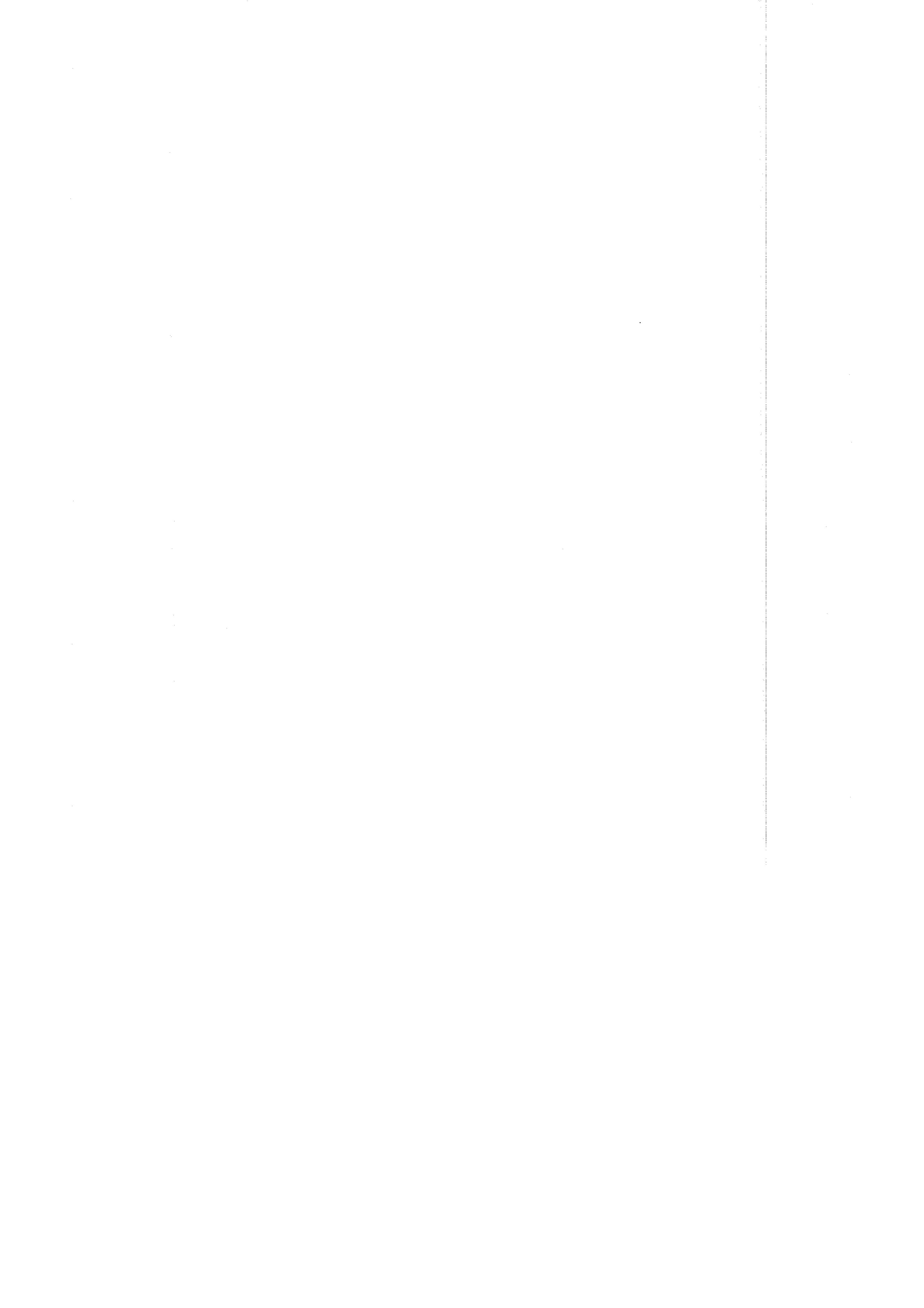
15- Saylor, J. G & Alexander, W. M., **Planning Curriculum for Schools**, New York, Rinehart Winston, Inc., 1974.

16- Tanner, D. & Tanner, L. N., **Curriculum Development and Practice**, New York, The Macmillon, co., 1975.

17- Wheeler, D. K., **Curriculum Process** 6 th ed., London, University of London Press, 1974.

18- Willgoose, C. E., **The Curriculum in Physical Educaton**, 2 nd ed. N. J. Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1974.

19- Williams, J. F., **The Principles of Physical Education**, Philadelphia, W. B. Saunders Co., 1965.



# البـــاب الثـــالث

## المنهـــاج المـدرســـى

# الباب الثالث

# المنهاج المدرسي

## الفصل العاشر

## مكونات المنهاج المدرسي

**المنهاج المدرسى هو كل ما تتيحه المدرسة من خبرات وأنشطة ليتفاعل معها التلاميذ بتوجيه القيادات المتخصصة لكى يحدث النمو وتعديل السلوك لمواجهة متطلبات الحاضر والمستقبل تحقيقا للاهداف التربوية المرسومة**

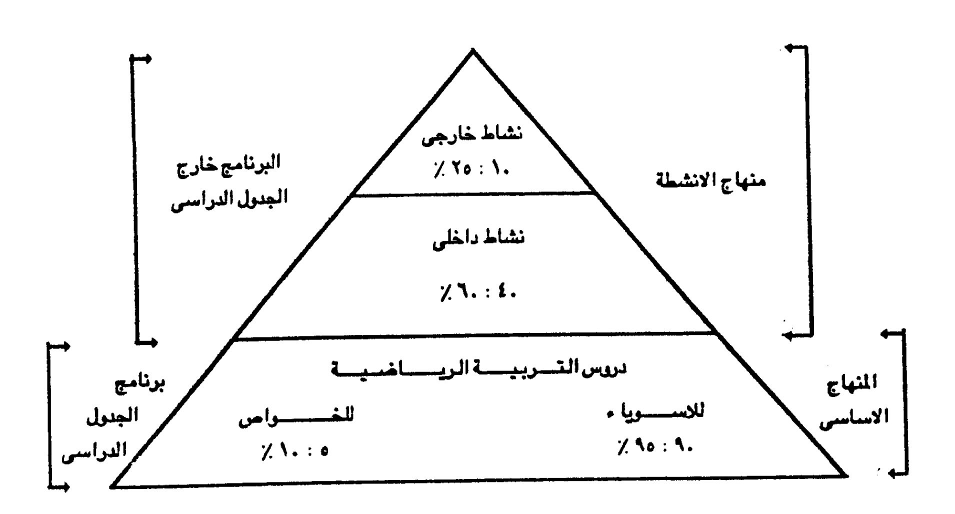
لكى يحقق المنهاج بمفهومه الحديث الاهداف التعليمية والتربوية يجب أن يتيح لكل متعلم فرصة المشاركة الايجابية والفعالة لكل ما يضمه من خبرات ، ووفقا لنظرية الفروق الفردية واختلاف الزمن اللازم للتعليم من فرد لآخر كان لزاما أن ينفذ المنهاج المدرسى لمختلف المواد الدراسية بما فيها التربية الرياضية على النحو التالى :

١ ـ **برنامج الجدول الدراسى** ويمثل المنهاج الاساسى وينفذ فى صورة دروس يراعى مناسبتها لاتاحة الفرصة لكل متعلم للتفاعل مع خبراته بما فى ذلك الاسوياء والمعاقين بمعنى أن يشارك فيه ١٠٠٪ من التلاميذ .

٢ ـ **برنامج خارج الجدول الدراسى** ، وهو منهاج الانشطة ويضم ،

أ ـ **برنامج النشاط الداخلى** ويعد ويدار بحيث يسمح لأكبر عدد من الراغبين فى الاندماج فيه بقصد رفع مستوى الأداء أو الاستمتاع باللعب أو التدريب لتحقيق المطلوب من الأداء أو المهارة .. ومن المفترض أن يشارك فى هذا البرنامج ما بين ٤٠ : ٦٠٪ من تلاميذ المدرسة .

ب – برنامج النشاط الخارجي وهو معد لقلة مميزة ويستهدف اتاحة فرص التدريب لرفع مستوى الأداء وعادة يتفاعل معه ما بين ١٠ ، ٢٥٪ من تلاميذ المدرسة . شكل (١٢)




**شكل (١٢) التوزيع النسبي لمكونات المنهاج المدرسي**

## دروس التربية الرياضية .

وينفذ فيها المنهاج المقرر دراسته بالمدرسة أثناء اليوم الدراسي ، ويتحتم على التلاميذ حضور هذه الدروس ، ويجب أن تقدم هذه الدروس ، الخبرات لجميع تلاميذ المدرسة وأن تناسب ما بين ٩٠ : ٩٥٪ من افرادها ، وتستكمل بمنهاج للخواص يناسب ما بين ٥ : ١٠٪ ويضم هذا المنهاج أوجه النشاط الملائمة للتلاميذ الذين لا تمكنهم حالتهم الصحية من الاشتراك فى انشطة المنهاج العادى مثل مرضى القلب أو شلل الاطفال أو غيرها . والهدف من ذلك أن يتيح الفرصة لكل متعلم أن يتفاعل مع خبراته وأن يحقق درجة من النجاح فيها يدفعه الى استمرار الممارسة للأنشطة الحركية والرياضية .

وتستهدف دروس التربية الرياضية بوجه عام ، تحقيق اهداف منهاج التربية الرياضية من النواحى البدنية والعقلية والوجدانية والمهارية والاجتماعية . ويتحدد لتنفيذ منهاج التربية الرياضية فى الجدول المدرسى درسان اسبوعيا لمختلف المراحل التعليمية .

ولكى تحقق الدروس اهدافها يجب أن يراعى فيها ما يلى : ـ

١ ـ ان تتمشى اهدافها مع اهداف المنهاج . وأن تكون خطوة للوصول اليه .
٢ـ أن تناسب محتوياتها مرحلة نمو الأفراد وقدراتهم وحاجاتهم وميولهم .
٣ ـ أن تتناسب الانشطة المكونة للدروس مع الامكانات المتوفرة وان يستفيد المدرس بكافة الامكانات اقصى استفادة ممكنة .
٤ ـ أن يراعى استمرار وتكامل الخبرات فى الدرس بحيث يكون الدرس مبنيا على سابقه وممهدا لما يليه .
٥ ـ أن تحتوى على نشاط حر تلقائى يشجع الابتكار .
٦ ـ أن تناسب طرق التدريس المستخدمة ، سن الأفراد ومرحلة نموهم ، وخصائصهم ونوع الانشطة المكونة للدرس بحيث تحقق الاهداف التربوية المبنى عليها دروس التربية الرياضية .
٧ ـ أن تتناسب الانشطة مع ميول الافراد وتشبع حاجاتهم وتثير دوافعهم لممارسة النشاط وتحقيق النجاح فيه .
٨ ـ أن يتيح الدرس فرصة اشتراك التلاميذ فى مواقف تعليمية مختلفة تساعده على استخدام المهارات المكتسبة فى مواقف الحياه المشابهة .

## مكونات درس التربية الرياضية فى المناهج المطورة

أعدت لجنة تطوير مناهج التربية الرياضية منهاجا مطوراً يتناسب مع التطور الحادث فى العملية التعليمية والتربوية بالمجتمع المصرى ويجرى خلال العام الدراسى ١٩٩٠ ، ١٩٩١ تجريب وحدات من هذا المنهاج على عينة من سبع محافظات وتمثل عشر ادارات تعليمية هى ، محافظة القاهرة ، وتمثلها ٣ إدارات تعليمية هى ادارة مصر الجديدة وادارة حلوان وادارة شبرا .

محافظة الجيزة ، وتمثلها ادارتين هما جنوب الجيزة ووسط الجيزة

محافظات القليوبية والاسكندرية والاسماعيلية والمنيا والبحر الاحمر ، يمثل كل منها ادارة تعليمية واحدة .

ويتم التجريب على مختلف الصفوف الدراسية بمختلف مراحل التعليم ـ الحلقة الاولى من التعليم الاساسى ( ٥ صفوف ) الحلقة الثانية من التعليم الاساسى ( ٣ صفوف ) التعليم الثانوى العام ( ٣ صفوف ) التعليم الثانوى الفنى تجارى وصناعى وذراعى ( ٣ صفوف ) ومن ثم تختار من كل ادارة تعليمية مدرستان من مدارس التعليم الاساسى ولكل من حلقتيه ومدرستان من التعليم الثانوى وثلاث مدارس للتعليم الثانوى الفنى لكل من الاولاد والبنات ويراعى عند اختيار المدارس ان تكون احداهما متوسطة الامكانات والاخرى تتوافر بها الامكانات من ملاعب واجهزة وادوات .

يضم درس التربية الرياضية فى مختلف مراحل التعليم الانشطة التالية ،

ـ تمرينات وتدريبات للاعداد البدنى .

ـ التمرينات الفنية الايقاعية .

ـ انشطة فردية وتضم مسابقات الميدان والمضمار والجمباز .

ـ الانشطة الجماعية والعاب الفرق .

## الاعداد البدنى

ويمثل جزءاً اساسيا فى دروس التربية الرياضية وأحد أنشطة المنهاج وتحقق التنمية والتطوير لمختلف الصفات البدنية والحركية على اساس تحديد التغيير الفسيولوجى المطلوب فى كل مرحلة سنية من حيث التحكم فى متغيرات الشدة والتكرار والدوام للجهد المحدد للأداء . كما يجب أن يتم الاعداد البدنى من خلال مجموعة من التمرينات والتدريبات المحددة والهادفة فى ضوء ثلاث مبادىء اساسية هى :

● **الشمول** ، أى تنمية جميع الصفات الاساسية للياقة البدنية العامة ولمختلف اجزاء الجسم من حيث القوة العضلية والسرعة والمرونة والتحمل العام .

●● **الاتزان** ، أن يتم تنمية الصفات الاساسية بصورة متزنة دون تغليب عنصر على عنصر آخر لضمان سلامة الأجهزة والقوة وفى اطار التغير الفسيولوجى المناسب .

●●● **الحجم المناسب** ، أن تتم عملية اختيار التمرينات أو التدريبات بحيث تعمل على التطوير والتنمية لمختلف المكونات البدنية الحركية بقدر يتناسب مع امكانات الفرد البدنية وحالته الصحية وقدراته الحركية وما يتمتع به من استعدادات بدنية وحركية .

ويجب أن يحدد المدرس مجموعة الصفات التى يرمى الى تنميتها وتطويرها فى كل درس او وحدة تعليمية من خلال التحديد الواضح لمفهوم كل مما يلى ،

● **القوة العضلية** ، هى مقدرة العضلة أو المجموعة العضلية على مواجهة مقاومات داخلية أو خارجية مختلفة والتغلب عليها . ويتطلب تنميتها التدريب بتمرينات ذات شدة عالية ودوام محدود وتكرار منخفض .

● **القدرة العضلية** ، هى مقدرة الفرد على تفجير اقصى قوة ممكنة فى اقل زمن ، ويتطلب تنميتها التدريب بتمرينات ذات شدة عالية ودوام محدود وتكرار فوق المتوسط .

● **الجلد العضلى** ، هى مقدرة العضلات على الاستمرار فى بذل جهد متوسط الشدة لمدة طويلة نسبيا مع التغلب على آثار التعب .

● **المرونة** ، وهى مقدرة الفرد على اداء الحركات فى اوسع مدى تسمح به طبيعة المفصل

● **السرعة الانتقالية** ، وهى مقدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نفس النوع فى اقل زمن ممكن

● **الجلد الدورى التنفسى** ، وهى كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى على العمل فترات طويلة نسبيا مع تأخير ظهور التعب .

● **الرشاقة** ، وهى مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه واتجاهاته سواء على الأرض أو فى الهواء بسرعة وبايقاع سليم .

● **التوافق** ، وهى مقدرة الفرد على ادماج حركات مختلفة سواء فى الاتجاه أو المجموعات العضلية المشتركة فيها ـ فى أطار واحد .

● **التوازن** ، وهى مقدرة الفرد على السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية فوق حيز ضيق من الارتكاز . ويمكن أن يكون هذا التوازن ثابتا للاوضاع أو حركيا اثناء اداء الحركة أو أنهائها سواء على الأرض أو الجهاز أو فى الهواء .

● **الدقة** ، وهى مقدرة الفرد على السيطرة على الحركات الارادية نحو هدف ما سواء ثابت أو متحرك .

ويتحدد لهذا الجزء من المنهاج ثمان دقائق فى كل درس للصفوف الخمسة الاولى من مرحلة التعليم الاساسى وللأولاد والبنات على السواء بينما تزداد الى عشر دقائق فى دروس الاولاد لصفوف الحلقة الثانية من التعليم الاساسى وكذلك صفوف المرحلة الثانوية . بينما تستغرق تمرينات الاعداد البدنى ثمان دقائق فى دروس الصفين السادس والسابع ويزداد الى عشر دقائق فى الصفوف التالية للبنات .

ويضم الدرس عادة من اربع الى ست تمرينات لتحقيق النمو والتطور لهذه المكونات . ويختارها المدرس فى كل درس او وحدة تعليمية بحيث تتناسب مع اللياقة البدنية العامة للفرد وكذلك متطلبات اللياقة الحركية للانشطة الاخرى التى سيضمها الدرس .

## التمرينات الفنية الايقاعية

وهى مجموعة من الحركات التى يشترك فيها جميع عضلات واجهزة الجسم وتعمل على التطوير الحركى والتوافق والاحساس الجمالى والادراك الحسحركى لدى الافراد وتتكون من ،

١ ـ **حركات حرة** ، وهى حركات يؤديها الفرد دون حاجة الى استخدام للادوات او الاجهزة وتشتمل على ،

● **حركات انتقالية** ، مثل المشى والجرى والحجل والوثب بانواعها المختلفة من حيث السرعة او اتجاه الحركة او الايقاع الحركى

● **حركات غير انتقالية** ، وتضم الحركات المحورية التى لا يحتاج الفرد عند ادائها لاستخدام مكان واسع مثل حركات التموج والتمايل والمرجحات والدوران والالتفاف والاتزان والاوضاع الابتكارية الخاصة .

٢ ـ **حركات باستخدام الادوات اليدوية** ، وهى حركات تتطلب درجة عالية من التوافق وتعمل فى نفس الوقت على تنمية وتطوير المهارة والأداء والتوافق والقدرة على الابتكار ، ومن أمثلة هذه الادوات اليدوية ، الطوق وكرة التمرينات والزجاجات الخشبية ، الحبل ، الاعلام ، الطرحة ، والشرائط الثعبانية وأدوات الايقاع المختلفة .

٣ ـ **تمرينات الايقاع الموسيقى** ، وهى مجموعة من الحركات الراقصة المرتبطة بالايقاع الموسيقى وتعكس عادة طابع الرقص الشعبى فى المجتمع .

**٤ ـ حركات اكروباتية** ، وتضم مجموعة المهارات الارضية للجمباز ذات المستوى العالى من الاداء مثل الدحرجات والشقلبات الهوائية وحركات الوثب والاتزان وتؤدى حرة وباستخدام الادوات .

**٥ - جمل حركية مترابطة تؤدى مع المصاحبة الموسيقية** ، وتعبر اساسا عن الجمال الحركى والاداء فى مستوى عال من البراعة الحركية ويمكن أن تنفذ هذه الجمل فى شكل فردى او جماعى ما بين ٦ ، ٨ افراد .

ويتحدد لهذا الجزء من المنهاج سبع دقائق فى كل درس من دروس الصفوف الخمسة الاولى للتعليم الاساسى وللاولاد والبنات معا وتستمر فى دروس البنات فقط فى للصفين السادس والسابع ثم تضم كمهارة فردية يمكن ان تختارها البنات ابتداء من الصف الثامن لمرحله التعليم الاساسى وتستمر فى ممارستها فى صفوف المرحلة الثانوية .

**الانشطة الفردية**

وتشتمل على المهارات التى تؤدى فرديا مثل ،

١ ـ مسابقات المضمار ، من عدو مسافات قصيرة والجرى مسافات متوسطة وطويلة والتتابع وتعدية الحواجز

٢ ـ مسابقات الميدان ، من وثب عالى وطويل وثلاثى وقفز بالزانة ورمى قرص ورمح ودفع جلة وتطويح مطرقة .

٣ ـ الجمباز ، ويضم مجموعة من المهارات الارضية وحركات للوثب والقفز على الأجهزة ( الحصان والمهر والصندوق ) وحركات للتوازن على المقاعد السويدية أو العارضة ، وحركات للتعلق والدوران على العضلة والمتوازى وغيرها .

ويحدد لهذا الجزء من المنهاج ٢٥ دقيقة لأحد درسى الاسبوع لكل من الاولاد والبنات بالصفوف الخمسة الأولى من التعليم الاساسى تزداد الى ٣٠ دقيقة للصفوف التالية من التعليم الاساسى ثم مرحلة التعليم الثانوى بالنسبة للاولاد ، بينما تقتصر على ٢٥ دقيقة فى دروس البنات بالصفين السادس والسابع ثم تمتد الى ٣٠ دقيقة فى الصفوف الدراسية التالية وذلك بالنسبة لكل من مسابقات الميدان والمضمار والجمباز بالتبادل أى أن مسابقات الميدان والمضمار تشغل درسا لمدة اثنتى عشر اسبوعا ثم الجمباز ليشغل الاثنى عشر اسبوعا الأخرى .

كما يضم منهاج الدرس فى الصفوف السبع الاولى من التعليم الاساسى مختلف المهارات الفردية بينما يقتصر اداء التلميذ لواحد من هذه الأنشطة وفقا لميوله وقدراته فى السنوات الاربع التالية أى الصف الثامن من التعليم الاساسى ثم الصفوف الثلاثة فى مرحلة التعليم الثانوى

ويضم الدرس عادة بالنسبة لهذه الانشطة الفردية تمرينات للاعداد البدنى الخاص واعداد مهارى ثم مسابقات لهذه المهارات .

## الانشطة الجماعية

وهى مجموعة الانشطة التى تمارس ثنائيا او جماعيا ويتم التنافس فيها من خلال اداء الفرق وتضم مختلف المهارات التى يتطلبها ممارسة العاب الكره ( كرة القدم ـ كرة السله ـ كرة اليد ـ الكرة الطائرة ) سواء كالعاب بسيطة التنظيم تنفذ مع صفوف الحلقة الأولى من التعليم الاساسى أو العاب مصغرة تنفذ مع الصفين السادس والسابع من التعليم الاساسى أو العاب الفرق للصفوف التالية .

ويحدد لهذا الجزء من المنهاج ٢٥ دقيقة لاحد درسى الاسبوع ولكل من الاولاد والبنات على حد سواء بالصفوف الخمسة الاولى من التعليم الاساسى تزداد الى ٣٠ دقيقة للصفوف التالية من التعليم الاساسى ثم صفوف مرحلة التعليم الثانوى بالنسبة لدروس الاولاد بينما تقتصر على ٢٥ دقيقة فى دروس البنات بالصفين السادس والسابع تمتد بعدها الى ٣٠ دقيقة فى الصفوف الدراسية التالية .

ويستعرض منهاج الدرس فى الصفوف السبع الاولى من التعليم الاساسى مختلف الانشطة الجماعية بينما يقتصر أداء التلاميذ على واحد منها يختاره وفقا لميوله وقدراته فى السنوات التالية بدءا من الصف الثامن من التعليم الاساسى ويستمر بها خلال الصفوف الثلاثة فى مرحلة التعليم الثانوى .

ويضم الدرس عادة بالنسبة لهذه الانشطة الجماعية ، تمرينات للاعداد البدنى الخاص وتدريبات على المهارات الحركية والاساسية للانشطة ومواقف لممارسة هذه الأنشطة فى شكل تنافسى .

## نماذج لتوزيع انشطة المنهاج على دروس التربية الرياضية فى مراحل التعليم المختلفة

بالرغم من أن الوحده الاسبوعية لتنفيذ منهاج التربية الرياضية المدرسى والذى يستمر على مدار درسين فى الاسبوع لمختلف الصفوف الا أن هذه الانشطة تختلف فى توزيعها من مرحله لاخرى ، نوضحها فيما يلى .

### ١ ـ الحلقة الاولى من التعليم الاساسى

● **الاحماء** وهو مجموعة من الحركات الانتقالية الجماعية السريعة خاصة مع الصفوف الثلاث الاولى ويمكن أن يتم فى شكل مهارات جمباز الموانع مع الصفين الرابع والخامس . ويعتبر مقدمة كل درس ويستغرق ما بين ٣ : ٥ دقائق .

● **تمرينات الاعداد البدنى** ، وهى مجموعة من التمرينات لمختلف عضلات الجسم لتنمية الصفات البدنية والحركية ـ وتضم مجموعة من الحركات الطبيعية خاصة مع الصفوف الثلاث الاولى ، ثم تمرينات لتنمية صفات القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتوافق والقدرة والجَلد مع الصفين الرابع والخامس ويتحدد لكل درس مجموعة من هذه الصفات تتراوح ما بين ثلاث وخمس صفات يستهدف الدرس تنميتها وتتناسب عادة مع الصفات التى تتطلبها الانشطة التالية فى الدرس ويستغرق هذا الجزء عادة حوالى ثمان دقائق .

● **التمرينات الفنية** ، ويضم الدرس مجموعة من التمرينات المترابطة والتى تشمل حركات انتقالية وغير انتقالية تؤدى بمصاحبه الايقاع الموسيقى أو الغناء وتنتهى بجملة مترابطة بسيطة ويمكن استخدام الادوات اليدوية مع البنات فى الصفين الرابع والخامس وتستغرق عادة ٧ دقائق .

● **الانشطة الفردية** . وتشمل تدريبات للاعداد الخاص والمهارى لمسابقات الميدان والمضمار والجمباز بما يتناسب وقدرات طفل هذه المرحلة ويتحدد لمسابقات الميدان والمضمار ( ١٢ اسبوعا ) ومثلها للجمباز ويستغرق اى منها فى أحد درسى الاسبوع ٢٥ دقيقة .

● **الأنشطة الجماعية** ، وتشتمل العاب منتظمة للصفوف الثلاث الاولى والعاب بسيطة التنظيم جماعية وثنائية للصفين الرابع والخامس . وتستغرق ٢٥ دقيقة وتنفذ فى احد درسى الأسبوع .

● **تمرينات للاسترخاء** . ولمده دقيقتين فى نهاية كل درس .

**٢ - الحلقة الثانية من التعليم الاساسى .**

**أ . الصفين السادس والسابع**

● **الاحماء** . ويستغرق عادة ما بين ٢ ، ٣ دقائق

● **تمرينات الاعداد البدنى** وتضم تمرينات لمختلف عضلات الجسم الكبيرة بقصد تنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية ويستغرق هذا الجزء حوالى عشر دقائق فى دروس الاولاد وثمان دقائق فى دروس البنات ، ويؤدى فى صورة تدريب دائرى أو تدريب المحطات يتحدد فى كل منها شدة الجهد اللازم للأداء ، ويضم عادة من ٤ : ٦ عناصر بدنية وحركية ، يستهدف تنميتها للاعداد البدنى العام والخاص المناسب لمتطلبات المهارات والانشطة التى سيضمها الدرس

● **التمرينات الفنية والايقاعية** ، وتضم مجموعة تمرينات مركبة من حركات انتقالية راقصة وغير انتقالية للتموج والارتداد وتبادل الشد والارتخاء وربطها فى شكل جملة حركية تتراوح عداتها ما بين ٤٨ أو ٦٤ عدة حرة وبادوات وبمصاحبة الموسيقى وتقتصر على دروس البنات فى هذه المرحلة .

● **الانشطة الفردية** ، وتشتمل على تدريبات للاعداد الحركى والمهارى لمسابقات مختلفة للميدان والمضمار وكذلك للجمباز ويحدد لهذه الانشطة ٣٠ دقيقة فى دروس الاولاد وخمس وعشرين دقيقة لدروس البنات وينفذ فى احد درسى الاسبوع بحيث تشغل مهارات الميدان والمضمار ١٢ أسبوعا ( اثنى عشر درسا ) وتشغل مهارات الجمباز اثنى عشر اسبوعا اخرى ( اثنى عشر درسا ) ويجب أن ينتهى هذا الجزء من الدرس بنشاط منافس بالنسبة لمسابقات الميدان والمضمار وعلى جملة حركية بالنسبة لمهارات الجمباز .

● **تمرينات للاسترخاء** ، وتستغرق دقيقتان فى نهاية الدرس وتشمل حركات للارتداد والاسترخاء لمختلف أجزاء الجسم وبصورة مرحة تساعد على استعادة الهدوء النفسى .

ب ـ **الصف الثامن**

● **الاحماء** ، ويستغرق عادة ما بين ٢ ، ٣ دقائق

● **تمرينات الاعداد البدنى** ، على نفس النظام المتبع بالصفين السادس والسابع وتنفذ فى شكل تدريب دائرى وتستمر لمده عشر دقائق سواء فى دروس البنات أو الاولاد على حد سواء .

● **الأنشطة الفردية** ، ويختار كل تلميذ أحد الأنشطة الفردية التى تتناسب مع ميوله وقدراته ويستطيع أن يحقق فيها ذاته من مسابقات الميدان والمضمار أو الجمباز أو ( التمرينات الفنية الايقاعية بالنسبة للبنات ) ، وتنفذ من خلال التعلم الذاتى والموجه ولمدة ٣٠ دقيقة فى أحد درسى الأسبوع وطوال العام الدراسى ( ٢٥ درسا ) .

● **الانشطة الجماعية** ، وتشمل الالعاب الجماعية المصغرة ( خماسى كرة قدم ـ كرة سلة مصغرة ـ كرة يد مصغرة ـ كرة طائرة ) ويختار التلميذ أحد هذه الالعاب ، وتنفذ من خلال التعلم الذاتى والتدريب الموجه ولمده ٣٠ دقيقة فى احد درسى الاسبوع وطوال العام الدراسى .

وتضم الوحدة سواء فى الانشطة الفردية أو الجماعية تدريبات للاعداد البدنى والمهارى والخططى ثم منافسة فى النشاط وفقا لقواعد وقانون النشاط .

● **تمرينات للاسترخاء** ، لمده دقيقتين فى نهاية كل درس .

**٣ ـ مرحلة التعليم الثانوى**

ويشمل مدارس مرحله التعليم الثانوى العام والفنى

● **الاحماء** ، ويستغرق عادة ما بين ٢ ، ٣ دقائق ولكل الفصل وبشكل جماعى .

● **تمرينات الاعداد البدنى** . وتضم تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة وخاصة القوة العضلية والمرونة وتستغرق عشر دقائق وتؤدى فى نظام للتدريب الدائرى بطرق مختلفة ( شدة منخفضة ـ مراحل ـ شدة متوسطة ) ويتحدد فى كل تدريب شدة الجهد اللازم للاداء فى اطار متغيرات الزمن والتكرار . ويتناول كل درس ما بين ٤ : ٦ تدريبات لعناصر بدنية وحركية .

● **الأنشطة الفردية** ، يستمر التلميد فى ممارسة النشاط الفردى الذى سبق له اختياره فى الصف الثامن من مرحلة التعليم الاساسى ( أحد مهارات مسابقات الميدان والمضمار أو الجمباز أو التمرينات الفنية للبنات ) ويتدرب عليها لرفع مستوى مهاراته وقدراته فيها تدريبا ذاتيا موجها ولمده ٣٠ دقيقة فى احد درسى الاسبوع طوال العام وتضم الوحدة التدريبية تمرينات للاعداد الحركى الخاص وتدريبات مهارية وخططية ثم منافسة لتحديد مستواه سواء بالنسبة لسابق خبراته أو لزملائه فى نفس النشاط .

● **الانشطة الجماعية** ، ويستمر التلميذ فى ممارسة النشاط الجماعى الذى سبق له اختياره فى الصف الثامن من مرحلة التعليم الاساسى ( كرة قدم ـ كرة سلة ـ كرة طائرة ـ كرة يد ) ويتدرب مع مجموعة فى نفس النشاط على المهارات الاساسية والخططية بعد اكتساب اللياقة الحركية التى تتطلبها هذه المهارات ثم المنافسة فى النشاط وفقا للخبرات المعرفية فى قواعد وقوانين النشاط الذى يحدده المدرس لكل وحدة ويستغرق ذلك ٣٠ دقيقة فى احد درسى الاسبوع وعلى مدار العام الدراسى .

● **تمرينات للاسترخاء** ، لمده دقيقتين فى نهاية كل درس

## خصائص درس التربية الرياضية الناجح

لكى يتحقق نجاح درس التربية الرياضية يجب أن يتوافر عند تخطيطه وتنفيذه مجموعة من الشروط أهمها : ـ

١ ـ أن يكون للدرس هدف تربوى وتعليمى واضح ومعلوم ومحدد يمكن تقسيمه ويسعى الدرس لتحقيقه .

٢ ـ أن يتوافر بالدرس عوامل الامن والسلامة وأن توفر للتلميذ المشاركة الصحية للانشطة بمعنى :

أ ـ أن يكون الملعب أو المكان الذى سيؤدى فيه الدرس نظيفا خاليا من العوائق والحفر أو متخلفات المبانى من طوب أو مواد صلبه أو خلافه .

ب ـ أن تكون مكوناته ( أنشطته ) مناسبة وملائمة للحالة الجوية ، فلا تكون الحركات بطيئة فى الجو البارد أو مجهدة عنيفة فى الجو شديد الحرارة

جـ ـ أن تكون انشطته مناسبة لقدرات التلاميذ ومرحلتهم السنية

د ـ أن تكون ملابس التلاميذ ملائمة للنشاط

هـ ـ أن يكون المدرس قدوة حسنة للتلاميذ من حيث عنايته بمظهره ونظافته وأن يكون قادرا على حماية الافراد أثناء النشاط ومتفهما لمقدار المساعدة المطلوبة لتنفيذ النشاط .

٣ ـ أن تبنى أنشطة الدرس على الاسس النفسية والتربوية بمعنى :

أ ـ أن تكون مكونات الدرس مشوقة ومثيرة للتلاميذ على المنافسة والأداء وان تكون مناسبة لسن التلاميذ ، وتتحدى قدراتهم .

ب ـ أن يحتوى على انواع من النشاط الحر التلقائى لاتاحة فرص الابتكار

جـ ـ أن تضمن اشتراك التلميذ لأطول مدة ممكنة فى الأداء الحركى .

د ـ أن تتيح مواقف اكتساب المعارف والمعلومات الخاصة بالقوانين والنواحى الصحية وأسس أداء المهارة وتفهمها وتطبيقها

هـ ـ أن يتيح فرص التعاون والعمل الجماعى بين الافراد ويثير مجال المنافسة

و ـ أن يكون منظما بشكل منطقى مبنى على خبرات الدروس السابقة ومثبت لها وممهداً لخبرات لاحقة .

ز ـ أن يتسم بالتسلسل والتناسق ليستطيع التلميذ الانتقال من جزء لآخر بسهولة ويسر .

ح ـ أن يتيح مواقف للقيادة والتبعية بشكل ايجابى .

٤ ـ أن يتيح فرصة غرس القيم والسلوكيات الاجتماعية فى نفوس التلاميذ وذلك بخلق المواقف التى تشبه مواقف الحياة العامة ليعمق المدرس فى نفوس التلاميذ من خلال التوجيه السليم ، التقاليد والقيم الاجتماعية مثل التعاون والتنافس الشريف والشجاعة الأدبية واحترام الغير وغيرها .

٥ ـ أن تتناسب الانشطة المكونة للدرس ، والامكانات الموجودة بالمدرسة أو الامكانات الممكن توفيرها .

٦ ـ أن تتمشى طرق التدريس والانشطة المختارة مع اسس التربية الرياضية وعلومها مثل التشريح وعلم النفس وعلم البيولوجيا والتربية والعلوم الاجتماعية .

٧ ـ أن يراعى فى تنفيذ الدرس ما يلى ،

أ ـ أن تحتوى المقدمة على أنشطة مبهجة مرحة مثيرة للتلاميذ على المشاركة فى الدرس .

ب ـ أن يبدأ التلاميذ بالاداء الحركى بسرعة ودون اضاعة الوقت فى التنظيمات المختلفة وأن يعد المكان بادواته واساليب تقويم ناتجه قبل الدرس .

جـ ـ أن يسود الدرس النظام وحسن الاستجابة والتفاعل مع الخبرات التى يضمها الدرس .

د ـ ادخال التشكيلات المختلفة واستغلال كافة الامكانات والادوات المتاحة .

هـ ـ أن يوضح المدرس للتلاميذ الهدف من الدرس وكذلك يوضح لهم النتائج المتوقعة وطريقة واساليب تقويمها .

# الفصل الحادى عشر

## برامج الأنشطة خارج الجدول الدراسى

**تملك مجموعة الانشطة خارج الدرس قيما مميزة تجعلها تسهم بفعالية في تنمية وتطوير الشباب**

### النشاط الداخلى

« يعتبر برنامج النشاط الداخلى مكملا لمنهاج التربية الرياضية فهو المجال الذى يجد فيه المتعلم فرصة اختيار وتجريب ما تعلمه » . فزمن الدرس عادة لايتيح للمتعلم فرصة التدريب على الأنشطة بل يكاد يتيح مجرد تعرف المتعلم على هذه الانشطة واكتساب الخبرات الاولية لأدائها مما يحتاج معه وقتا كافيا للتدريب لتحسين الأداء وتثبيته ولذلك فبرامج النشاط الداخلى تعتبر مكملا لبرنامج دروس التربية الرياضية وأفضل الميادين التى يتعلم فيها الفرد بالممارسة الفعالة للنشاط . بالاضافة الى أن الفرد يجد فيه فرصة اختيار ما يتناسب مع ميوله ورغباته واستعداداته من الأنشطة قد لا يكون فى الدرس مجالا لها وهذه انشطه ترويحية تتم تحت اشراف وتوجيه المدرسة وداخل اسوارها . ولذلك يجب أن تنال هذه الانشطة نفس القدر من الاهتمام فى التخطيط والتنفيذ والتقويم من المدرس والتلميذ مثل انشطة دروس الجدول الدراسى . بل يجب أن توازن المدرسة بين مكونات المنهاج المدرسى ( الدرس والنشاط الداخلى والنشاط الخارجى ) فلكل منها ضروراته الخاصة فبرامج الدروس تتيح تعليم المهاره لكل التلاميذ وبرنامج النشاط الداخلى يتيح فرصة تحسين وتحقيق اهداف هذه المهارات ، أما برنامج النشاط الخارجى فهو لفئه محدوده مختارة من الطلاب ذوى المستوى المهارى المميز .

وقد أجريت دراسة مسحية على ما يقرب من أربعة آلاف طالب بالمرحلة الثانوية بالولايات المتحدة الأمريكية عن رأيهم فى الفوائد التى اكتسبوها نتيجة ممارستهم للنشاط

الداخلى بمدارسهم وقد عبرت اجاباتهم عن أن فوائد النشاط الداخلى هى :

- اتاحة الفرصة لاكتساب صداقات جديدة .
- تجعل من المدرسة مكانا اكثر تشويقا وجاذبية .
- تساعد على اكتساب الفرد الروح الرياضية من خلال السلوك الطيب لمواقف المكسب والخسارة .
- تكسب انتماء قويا للمدرسة .
- تعطى فرصة استغلال وقت الفراغ بطريقة مثمرة .
- ينتج عنها علاقات صداقة مع المدرسين .
- تنمى القدرة على تحمل النقد من الآخرين .
- اكتساب معلومات ذات قيم يصعب اكتسابها فى المقررات الدراسية وقد أكد أولياء امور الطلاب هذه القيم واضافوا اليها أن مشاركة أبنائهم فى الأنشطة الداخلية يجعلهم أكثر اقبالا على برامج الدروس .

ولكى تحقق برامج النشاط الداخلى أهدافها يجب أن تتمشى مع المعايير التالية :

١ ـ الى أى حد تشبع هذه الانشطة احتياجات التلاميذ ،

أ ـ المخاطرة ـ أكتساب خبرات جديدة ـ الإثارة . ؟

ب ـ التعارف والتآلف مع الآخرين ؟

جـ ـ التعاون مع المجموعة والرغبة فى بذل الجهد لتنمية الولاء للمجموعة ؟

د ـ الطموح وتحقيق النجاح ؟

هـ ـ التجاوب مع الآخرين والاحساس بانفعالاتهم ؟

و ـ تحقيق الذات وتوجيه الذات وتكامل الشخصية والاستقلالية

٢ ـ إلى أى حد تساعد على اجتياز الفجوة بين المدرسة والمجتمع من خلال تنظيم انشطة لمشاركة أولياء الأمور بفعالية فى اعانة المدرسة ؟

٣ ـ هل يتيح البرنامج فرصة التعاون بين مختلف الصفوف الدراسية بالمدرسة فى ادارة وتنظيم اللعب وتبادل الخبرات ؟

٤ ـ هل يتيح البرنامج فرص مشاركة الطلاب فى وضع السياسات الادارية والقرارات الخاصة بتنفيذ البرنامج ؟

٥ ـ هل يتيح البرنامج فرص اشتراك أكبر عدد ممكن من الطلاب بصرف النظر عن مستوياتهم المهارية او حالتهم الدراسية ؟

٦ ـ هل يتيح البرنامج فرصة أشتراك جميع الطلاب بفعالية فى انشطته ويجدون التوجيه اللازم لاشباع حاجاتهم لاقصى حد ؟
٧ ـ هل تتيح انشطة البرنامج تحقيق النمو البدنى والمهارى والمعرفى والانفعالى للمشاركين فيها ؟
٨ ـ هل هناك اساليب لتقويم النتائج الحادثة من مشاركة الطلاب فى هذه الانشطة ؟
٩ ـ هل يقبل على البرنامج عدد يتضاءل بالتدريج أم يتزايد على بعض الانشطة دون الاخرى ؟
١٠ ـ الى أى حد يتوافر قيادات كافية ومدربة لتوجيه انشطة البرنامج .

وقد تحدد فى المناهج المطورة للتربية الرياضية ان يتاح للطلاب فرصة المشاركة فى النشاط الداخلى بواقع مرتين اسبوعيا ولمدة ساعة فى كل مرة . وقد اقترحت اللجنة أن ينظم فى هذه الفترات فرصة ممارسة مختلف الانشطة التى يضمها درس التربية الرياضية بالاضافة الى أنشطة اختبار الذات وانشطة الخلاء والانشطة الترويحية والعاب المضرب ــ وفقا للامكانات المتاحه .

**مميزات النشاط الداخلى**

من أهم المميزات التربوية للنشاط الداخلى بالاضافة الى أنه جزءاً مكملا للمنهاج المدرسى ما يلى ،

١ ـ يعتبر النشاط الداخلى **حقلا لتنمية المهارات** التى تعلمها فى الدرس فالدرس عادة يقدم مجموعة من الانشطة فى وقت محدود وقد لا تتمشى جميعا مع ميول جميع الافراد التى عادة ما تختلف وتتباين ولذلك ففى النشاط الداخلى فرصة لاختيار الفرد ما يتناسب مع ميوله من انشطة وان يمارسها ليحسن مستوى أدائه فيها وبذلك تتحقق اهداف التربية الرياضية بطريقة اشمل واعم .
٢ ـ يتيح النشاط الداخلى **فرصة لكل تلميذ أن يشترك اشتراكا ايجابيا فى النشاط** المحبب الى نفسه والذى يناسب قدراته وان يحقق فيه النجاح والتقدم ويتمتع بمزاياه من لذة الفوز ومرارة الهزيمة .
٣ ـ يتيح النشاط الداخلى **فرصة التعلم عن طريق الممارسة العملية** فيكتسب التلميذ المهارات الحركية ويتعلم قواعد وقوانين اللعبة ويمارس الناحية الاجتماعية ويشارك

فى مواقف مشحونة بالانفعالات والتى تشابه الى حد كبير مواقف الحياة الواقعية ، فينمو سلوكه الاجتماعى بطريقة عملية تطبيقية .

٤ ـ يساعد الاشتراك فى برنامج النشاط الداخلى على **الترويح وحسن استغلال وقت الفراغ** . فالمشاركة فى النشاط الداخلى لا يتطلب مستوى عال من المهارة وعن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى لا بأس به ، يحبها ويمارسها بعد تخرجه من المدرسة ، وبذلك فهو من أنسب البرامج التربوية لمقابلة مشكلة وقت الفراغ .

٥ ـ يتيح النشاط الداخلى الفرصة **لتنمية الصفات الاجتماعية المختلفة وتنمية روح الجماعة** .

٦ ـ يعتبر النشاط الداخلى **معملا لتفريخ اللاعبين** . فمن خلال التدريب المنتظم الصحيح ، والبرامج المنظمة لمحتوياته تظهر قدرات الأفراد وتنمو استعداداتهم ، ومن خلال مجالات التنافس تبرز الخامات التى يمكن اختيارها لتمثيل المدرسة فى النشاط الخارجى .

٧ ـ يتيح النشاط الداخلى للافراد فرص **اكتشاف مجالات جديدة واكتساب خبرات** لم يسبق لهم أن طرقوها .

٨ ـ عادة ما يدير النشاط الداخلى التلاميذ أنفسهم بتوجيه واشراف المدرس ولذلك تتيح المشاركة فى هذا النشاط فرص **التدريب على القيادة والتبعية** .

مما سبق يمكن القول أن برنامج النشاط الداخلى يمثل مجالا واسعا لتحقيق أهداف التربية الرياضية بمجالاتها الفنية والمعرفية والسلوكية .

**تنظيم برنامج النشاط الداخلى**

لكى يحقق النشاط الداخلى اهدافه يجب أن يراعى فى تنظيمه ما يلى :

ـ تحديد اوجه النشاط وفقا لخصائص نمو الافراد وخصائصهم .

ـ اشتراك التلاميذ فى تخطيط واعداد واختيار انشطة البرنامج .

ـ ان تتناسب مع الامكانات المتوفرة والوقت المحدد له .

ـ أن يشترك التلاميذ فى ادارته من حيث اعداد الملاعب والتحكيم .

ـ أن تنظم له بعض المنافسات الداخلية بين الفصول بالفرقة الدراسية الواحدة وبين الفرق الدراسية المختلفة . وأن يكون وفقا لجدول زمنى ونظام معروف لجميع تلاميذ المدرسة .

ـ أن يتناسب عدد الاشراف مع عدد التلاميذ المشتركين فى البرنامج .

**ملاحظات يجب مراعاتها عند تخطيط وتنفيذ برامج النشاط الداخلى**

● تشجيع التلاميذ فى مختلف مراحل التعليم على تنظيم وادارة برامجهم للنشاط الداخلى

● أن برنامج النشاط الداخلى هو امتداد لبرنامج الدروس أما برنامج النشاط الخارجى فهو مكمل لكل من برنامج الدروس وبرنامج النشاط الداخلى .

● أن برنامج النشاط خارج الجدول الدراسى ( الداخلى والخارجى ) هو جزء مكمل للمنهاج ولا يمكن التغاضى عنه .

● أن أكبر المشكلات التى تواجه اداره النشاط الداخلى هو الامكانات ولذلك يجب أن ينظم بحيث يكون المشاركين كل يوم يتناسب مع الامكانات المتوفره .

● يتيح برنامج النشاط الداخلى فرصا قيمة تجعلها اكثر فعالية فى مواجهة واشباع حاجات وميول الشباب فى مختلف الاعمار .

● يمكن تنفيذ برنامج نشاط داخلى ناجح للتربية الرياضية اذا كان برنامج التربية الرياضية المدرسى جيدا ومثيرا .

**النشاط الخارجى**

النشاط الخارجى ، نشاط مكمل لمنهاج التربية الرياضية بالمدرسة ويختص بالممتازين فى الاداء الرياضى ، والنشاط الخارجى نشاط تنافسى اساساً ، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات مماثلة اخرى من نفس السن ونفس الجنس وتجرى مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بهدف تحديد الفائز أو الفائزين من بين المشتركين .

ويتيح المنهاج المطور للتربية الرياضية للمتميزين من الطلاب بدءاً من الصف الرابع لمرحلة التعليم الاساسى أن يتم تدريب الطلاب وفقا لبرنامج تدريبى مخطط لكل نشاط على حده يشارك فيه ذوى القدرات المهارية الخاصة بواقع ٣ مرات على الأقل اسبوعيا وتحت اشراف قياده متخصصه فى تدريب النشاط الممارس لمساعده المتعلم على رفع مستوى قدراته وادائه استعداداً للتنافس فيه وفقا للخطة الرسمية للمنافسات التى تعدها الادارات المتخصصة بالأنشطة الرياضية خارج الجدول الدراسى ، ولا شك فإن منهاج

التربية الرياضية الدراسى الجيد يتيح فرص اكتشاف قدرات الافراد ويوجههم لصقلها من خلال برامج النشاط الخارجى .

**مميزات النشاط الخارجى**

١ ـ الارتفاع بمستوى الاداء الرياضى .
٢ ـ تعلم قوانين الالعاب وخطط اللعب .
٣ ـ التعرف على طرق فنية جديدة فى الاداء ومقارنتها بالطرق المستخدمة واستنباط طرق جديدة لرفع مستوى الاداء .
٤ ـ تحقيق النمو البدنى والصحى والعقلى والنفسى والمحافظة عليه .
٥ ـ تحقيق النمو والتكيف الاجتماعى .
٦ ـ ممارسة الاسلوب الديمقراطى فى الحياة .
٧ ـ التدريب على القيادة .
٨ ـ تنمية النضج الانفعالى وتطوير العادات والسلوكيات المختلفة .
٩ ـ حسن قضاء وقت الفراغ .

**عيوب النشاط الخارجى**

بالرغم من المميزات السابقة للنشاط الخارجى الا أن له عدد من العيوب منها :

١ ـ الاهتمام بالقيم الزائفة ( كالفوز اكثر من القيم التربوية ) .
٢ ـ الاهتمام بالفرق المدرسية على حساب برنامج الدرس وبرنامج النشاط الداخلى
٣ ـ تأليه النجوم والابطال الرياضيين واهمال غيرهم .
٤ ـ التواء القيم التربوية فى المدرسة مثل اعفاء الفرق من حضور الدروس أثناء اليوم الرياضى .
٥ ـ المغالاة فى المنافسات وتقدير قيمتها .
٦ ـ اشتراك الفرق غير الناضجة فى المنافسات .
٧ ـ تعرض الافراد لخطر الاجهاد الزائد .

ومن الجدير بالذكر أن مختلف العيوب السابقة لاترجع الى النشاط الخارجى فى حد ذاته ، إنما الى القائمين على تنظيم هذا النشاط ونظرتهم غير التربوية للأمور ، مما يتطلب أن يقوم بتوجيه وتنظيم هذا النشاط قيادات تربوية مدربة .

## مراجع الباب الثالث

1- Bucher, C. A,. **Administration of Physical Education and Athletic Programs,** 7th ed., St Louis, The C.V Mosby co., 1979

2- Colgate , J. A., **Administration of Intramural and Recreational Activities, Everyone Can Participate,** New York, John Wily. & Sons, Inc. 1978.

3- Daugherty, C. & Woods, J . B., **Physical Education and Intramural Programs,** Philadelphia, W . B . Saunders Co., 1976

4- Frost, R.,& Marshall, S., **Administratioin of Physical Education and Athletics, Concepts and Practices,** Dubuqe, Iowa, William C.Brown co., Publ. 1977.

5- Pestoleski, R., & Sinclair W., **Creative Administration in Phusical Education and Athletics,** Englewood Cliffs, N, J. Prentice Hall, Inc., 1978.

6- Voltmer, E. & Esslinger, A,. **The Organization and Administration of Physical Education,** Englewood Cilffs N. J. Prentice Hall, Inc. 1978.



# الباب الــرابع

## برامج التربية الرياضية لفئات مختلفة فى المجتمع

# الباب الرابع

## برامج التربية الرياضية لفئات مختلفة فى المجتمع

كما سبق الاشارة اليه فى الباب الثانى فانه عند بناء منهاج للتربية الرياضية ، وقبل تحديد مجموعة الخبرات والانشطة التى سيتكون منها هذا المنهاج ، لابد من دراسة خصائص الافراد المستهدف تعليمهم وتقدير مجموع الحقائق والعوامل المرتبطة بخصائص المجتمع وما تتوفر فيه من امكانات مادية وبشرية ضرورية لتنفيذ هذه الخبرات .

ومن هنا تختلف مناهج التربية الرياضية باختلاف الافراد والمجتمعات والامكانات . ففى المجتمع الواحد تختلف برامج التربية الرياضية من مرحله سنية الى مرحلة سنية اخرى ، فمثلا ما يناسب الطفل فى سن السادسة يختلف عما يناسب الشاب فى السادسة عشر . وفى المرحلة السنية الواحدة تختلف الانشطة التى تناسب الاولاد عن تلك التى تناسب البنات ، كما أن ما يناسب سكان المناطق القريبة من السواحل تختلف عن تلك التى تعد للمقيمين فى مناطق زراعية أو صحراوية .

وتختلف الخبرات والانشطة للمعاقين عن تلك التى تعد لبرامج الاسوياء ، وفى نفس الوقت ما يناسب المكفوفين يختلف عما يناسب المعاقين حركيا أو المتخلفين عقليا . وهكذا

وتستهدف هذه الوحدة من المنهاج – برامج التربية الرياضية لفئات مختلفة من المجتمع . اتاحة الفرصة للطالب أو الطالبة للاستفادة ميدانيا مما درسه فى مجال المناهج فيعمل على البحث عن مجموعة المعلومات والمعارف الضرورية لتحديد مجموعة الخبرات والانشطة المناسبة للمرحلة السنية أو الفئة التى سيناولها بالدراسة وبالتالى التعرف على أنسب الطرق والوسائل لتنفيذها وتقويم ناتجها وفقا للاهداف المرسومة لهذه المرحلة أو الفئة .

كما تستهدف هذه الوحدة مساعدة الدارس على التعرف على أوجه الشبه والاختلاف بين مناهج التربية الرياضية لفئات مختلفه فى المجتمع . ولذلك نستعرض فى الفصول التالية نماذج لبرامج التربية الرياضية لمراحل سنية مختلفة خلال صفوف التعليم المختلفة والفئات من الاسوياء والمعاقين .

ويجب أن يستفيد الطالب والطالبة من هذه النماذج للبحث والدراسة الميدانية فى واحدة من القطاعات التالية :

١ ـ قطاع التعليم ويضم عدة مراحل سنية ودراسية منها ،

- مرحلة الطفولة المبكره من سن ١ : ٦ سنوات ويمكن أن تكون بالنسبة للعديد من الاطفال سن ما قبل المدرسة وهى فى نفس الوقت اذا ما توافرت الامكانات فهى مرحله الحضانة ورياض الاطفال .
- مرحلة الطفولة المتوسطة من سن ٦ : ٩ سنوات وتمثل الصفوف الثلاث الاولى من الحلقة الاولى من التعليم الاساسى .
- مرحلة الطفولة المتأخرة من سن ٩ : ١٢ سن وتمثل الصفوف الرابع والخامس والسادس من مرحله التعليم الاساسى .
- مرحلة المراهقة من سن ١٢ : ١٥ سن وتمثل صفوف الحلقة الثانية من التعليم الاساسى .
- مرحلة البلوغ من سن ١٥ : ١٨ سنة وتمثل المرحلة الثانوية أو ما فى مستواها
- مرحلة الشباب من ١٨ : ٢٥ سنة وهى تقابل مرحلة التعليم الجامعى أو العمل فى المصانع أو الشركات .

٢ ـ قطاع الفئات الخاصة ويضم

- المعاقين حركيا ، المصابين بالشلل أو البتر أو شلل الاطفال
- المعاقين حسياً ، الصمّ والبكم والمكفوفين
- المتخلفين عقليا
- الجانحين .

٣ ـ قطاع العمال بالشركات والمصانع

٤ ـ الاندية ومراكز الشباب والساحات الشعبية .

# الفصـــل الثانـــى عشـــر

## برنامج النشاط الحركى لمرحلة الحضانة ورياض الاطفال

**اللعب هو حياة الطفل ، يحيا به ويحقق ذاته من خلاله .. ففى اللعب لا يعالج الطفل الاشياء أو الافكار بالشكل التى اعدت له**

يحاكى الطفل فى هذه المرحلة السنية والتى تتراوح عادة ما بين اربع وست سنوات – كل ما يجتذب انتباهه من انشطة تدور فى العالم المحيط به وباسلوبه الشخصى . ومن خلال ذلك يتعلم بنفسه العادات والاعمال ويتعرف على الافراد والاشياء . ويندفع الطفل فى تحركاته اليومية للتعبير عما يدور فى ذهنه من انفعالات ودافعة الاساسى هو اللهفة على الحركة وحبه لها وسعادته بها . ويفسر التربويون ذلك بانها نمو لقدرات الطفل على الملاحظة والتخيل وتنظيم المعلومات عن البيئة المحيطة به ثم تراكمها فى ذهن الطفل فيعبر عنها بحركات بدنية تعتبر اساساً لنموه النفس حركى .

ومع التقدم الحضارى وتطور المدنية تعود الناس قضاء الوقت أمام التليفزيون أو مشاهده السينما والفيديو وملاحظة انشطة الآخرين وغاب المكان والامكانيات للعب الطفل . وبالرغم بما يحدث من أكتساب محدود للخبرات واستهلاك للوقت الا أن ما تفقده من نمو بيولوجى لا يمكن تجاهل تأثيره على الحياة المستقبلية للطفل فهذا النمو أهم مما يتصور الكبار وهو التقدير الحقيقى للعب وقيمته ولذلك فإن توفير الوقت الحر والمكان والامكانات والقيادة اللازمة للعب الأطفال تمثل أكثر القيم معنى للتربية الحقيقية التى يشارك فيها الاطفال فى اطار من المرح والسعادة .

ومن المهم ان نعرف أن لكل مرحلة سنية دوافعها التى لا يمكن تجاهلها ، وميولها لانواع معينة من النشاط والعمل حيث تعمل هذه الدوافع والميول كقوى موجهة للفرد . وفى سن الحضانة ورياض الاطفال يميل الاطفال الى حركات معروفة طبيعية مثل

الجرى والمشى والزحف والانزلاق والرقص والسباحة ولعب الكرة والتسلق والتعلق وغير ذلك من الانشطة التى تتطلب طاقة كبيرة وقدرة على تحمل التعب حتى يحققون النجاح فى هذه الانشطة . اى أن هذه سن أكتساب هذه الخبرات وما يصاحبها من تطور اجتماعى وانفعالى

ففى سن الخامسة أو السادسة يعبر التلاميذ عن أنفسهم باللعب والنشاط الحر ، والفروق الفردية بينهم واسعه ولا يميلون للعب الجماعى وهم بشكل عام غير اجتماعيين ويلعبون لمجرد اللعب ورغبتهم للنشاط ، وليس الى أى عائد منه الا مجرد المرح واستغلال طاقاتهم اليومية والضحك مما يفعلون . لا يضعون فى اعتبارهم احتراما للتقاليد ، ولكل قانونه الخاص فى تعامله مع الآخرين بنتا كانت أو ولد . ويظهر اهتمام مشترك بين الأطفال فى هذه السن نحو بعض الانشطة التقليدية والحركات التى تعمل فيها مجموعات كبيرة من العضلات الاساسية ، ينمو الاطفال من خلالها ، وهى حركات طبيعية مثل الجرى ، الزحف ، التسلق ، الوثب ، الجذب ، الدفع ، الحمل ، الحفر ، والرمى يستخدمون فيها الاشجار والمقاعد والسلالم والحبال وحفر الرمل والزحافات والحواجز الطبيعية أو الصناعية .. وعلى ذلك تتطور لديهم المدركات الحسية ، وتنمو مهارات للرمى واللقف والقدرة على توجيه الهدف والقدره على استغلال المكان ويتاح لهم فرصة التعبير باللعب عن رجل المطافىء وحيوانات المنزل ووسائل الركوب والانتقال وكذلك عن بعض مظاهر الطبيعة كالرياح والمطر والامواج وغيرها .

فالخبرات والانشطة لهذه المجموعة السنية يمكن تخطيطها فى شكل منهاج ولكن يجب أن يعرف المدرس ومخطط المنهاج مفهوم اللعب عند الطفل وأهميته كعامل أساسى فى التربية . فاثناء اللعب لايقصد الطفل تحقيق اهداف النشاط ولكن فى اللعب بعض العوامل التى تستثير الطفل للتعبير عن نفسه ، وعادة ما يكون هناك رغبة داخلية لدى الطفل ليحقق ذاته . ولذلك يجب أن يصمم برنامج التربية الرياضية بحيث يستغل جميع الامكانيات والادوات التى تستثير دافعية الطفل على التحرك بايجابية وتحقق له التحدى والابتكار والتحكم والاستمتاع بعالمه الخاص . كما يجب أن نفرق بين الاشراف على اللعب وقيادة اللعب فى عالم لعب الاطفال ، فالطفل فى هذه السن يبحث عن المساعدة لتحقيق رغباته واذا ما اخذ فرصة القيادة فإن ممارسته للنشاط سيكون بلا حدود وبالتالى سيحقق ذاته ويستفيد أكثر . ويحب اطفال هذه المرحلة الالعاب المتكررة والقصيرة وسريعة الوصول للهدف والتى لا تتطلب الكثير من الانتباه أو التحمل . لديهم

الاستعداد على اعادة التجربة ويحسنون من ادائهم بالتجربة والخطأ ولكنهم فى نفس الوقت يتعلمون توجيه اقدامهم الى حيث يريدون واذرعهم الى حيث يرغبون . ومع تقدم اكتسابهم للحركات يزداد توافقهم واستخدامهم للعضلات الصغيرة .

يتعلم الاطفال فى هذه السن أن الاشياء مختلفة الالوان والاحجام والاثقال والاصوات . كما يتعلمون استخدام الاصابع بمهارة فى قطع الاشياء والاوراق والكتابة ورسم الخطوط والاشكال . ولذلك اذا مابدأ برنامج التربية الرياضية فى المنزل أو الحضانة مع الطفل قبل السن المدرسى فاننا سنجد الطفل فى الصف الاول الابتدائى عند سن السادسة قادراً على وثب الحبل بمهارة وسرعة وايقاع سليم ويكون ذلك مؤشراً أن هذا الطفل قد أكتسب التوافق العضلى العصبى بين عضلاته وبصره وسمعه فى السنوات الاولى من عمره .

**برنامج النشاط**

يستخدم مصطلح برنامج النشاط Activity Program بدلا من منهاج التربية الرياضية مع هذه المرحلة السنية . ويجب أن يتيح هذا البرنامج سلسلة من أنشطة مختارة جيدا لتناسب اطفال ما قبل السن المدرسى وان تتيح لهم فرصة التعبير بالحركات من خلال تبادل الخبرات وحل المشكلات .

ويجب أن يتكامل البرنامج ويترابط مع باق برامج الفصل وان يراعى مايلى :

١ ـ اعمار الاطفال .
٢ ـ عدد وتأهيل القائمين على التدريس .
٣ ـ مكان الوالدين والمساعدين فى البرنامج .
٤ ـ الجو .
٥ ـ الوقت المتاح .
٦ ـ ترتيب الحجرات والامكانات والاجهزة والمساحات الفضاء المغطاه والمفتوحة .
٧ ـ تقسيم الاطفال .
٨ ـ الانشطة الاخرى داخل الفصل .
٩ ـ فترات للعب والعمل .
١٠ ـ الاهداف والنتائج المرجو تحقيقها .

ويتكون برنامج الانشطة للحضانة ورياض الاطفال من ست مجموعات رئيسية للانشطة هى :

| | |
|---|---|
| ١ ـ حركات استكشافية | ٢ ـ انشطة ايقاعية |
| ٣ ـ انشطة بنائية | ٤ ـ العاب |
| ٥ ـ انشطة اختبار الذات | ٦ ـ مهارات ادراك حركى |

١ ـ **الحركات الاستكشافية Movement Exploration**

وهى تصنيف عام يمكن استخدامه كاسلوب فنى للتدريس أو كنشاط وعند استخدامه كاسلوب فنى للتدريس ، يمكن للمدرس أن يقدم مشكلة أو موقف تتطلب تعبير ابتكارى من خلال الحركة . أما كنشاط فيكون عبارات عن حركات تمثيلية وقصص حركية واستخدام ادوات واجهزة صغيرة لتطوير المهارات الحركية الاساسية .

٢ ـ **الانشطة الايقاعية ، Rhythmical Activities** وهى تتكون من حركات ابتكارية والعاب غنائية وحركات اساسية بمصاحبة الموسيقى أو الايقاع .

٣ ـ **الانشطة البنائية ، Developmental Activities** وهى أنشطة يجب أن تسهم فى العمل على تنمية وتطوير القوة والتحمل والرشاقة والتوازن والمرونة والقوام الجيد . وهناك مستويات مختلفة من التمرينات تناسب هذه المرحلة السنية وتؤدى كحركات تمثيلية ( جرى المهر الصغير ، حجل الحصان ، وثب ابو فصاده ، زحف الثعبان . غضب القطة .. )

٤ ـ **الالعاب Games** ، العاب بسيطة التنظيم تستخدم مهارات الجسم وباستخدام الادوات ومهارات انتقالية ومحورية ومهارات للدفاع والهجوم تناسب السن وتكسب مهارات ادراك حركى

٥ ـ **انشطة اختبار الذات Self-Testing Activities** وتشتمل على استخدام للأدوات والاجهزة الصغيرة كالمنط ومقاعد التوازن وحبال التسلق واجهزة الجمباز والحبال كما تضم مهارات فردية على الترامبولين ( أن وجد ) ومهارات فردية وثنائية كالحمل والدفع وجهاز الموانع .

٦ ـ **مهارات الادراك الحركى Perceptual-Motor Skills** وهى مهارات تختار بعناية لمساعدة الطفل على ادراك مكانه بالنسبة للآخرين بجانبه أو امامه أو خلفه وكذلك بمتابعة اصوات أو أستخدام النظر فى الربط أو اداء الحركات .

## تخطيط وتنظيم البرنامج

يراعى عند تخطيط وتنظيم برنامج التربية الرياضية لهذه المرحلة استغلال الملاعب والفناء الى اقصى حد سواء للعب الحر أو الموجه . فالملعب هو المركز الرئيسى للتربية واصلح مكان لتعليم الاطفال واكسابهم خبرات عن الحياة لسنوات قادمة . فالملعب وبالتوجيه القيادى الجيد من متخصصين فى نمو الطفل ومستندا الى خبرات متنوعة تقابل احتياجات الطفولة يعتبر مجالا حقيقيا لاشباع النمو العقلى للاطفال ومعملا لتنمية وتعديل سلوكهم الاجتماعى . كما أن الخبرات المكتسبة من اللعب يمكن أن تمثل اساسا للقيم لديه ويلعب مدرس الفصل ومدرس التربية الرياضية دوراً مؤثراً وفعالا فى هذا الجانب .

ويمكن توزيع الانشطة داخل البرنامج الدراسى وفقا للتوزيع النسبى للزمن على النحو التالى جدول (٩) .

جـــدول (٩)

**التوزيع النسبى لانشطة البرنامج وفقا للزمن اللازم لمرحلتى الحضانه ورياض الاطفال**

| الانشـطه | الحضانة | رياض الاطفال |
|---|---|---|
| | النسبة ٪ | النسبة ٪ |
| حركات استكشافية | ١٠ : ٢٠ | ٢٠ : ٣٠ |
| انشطة ايقاعية | ٢٠ : ٣٠ | ٢٠ : ٣٠ |
| انشطة بنائية | ٥ : ١٠ | ١٠ : ١٥ |
| العاب ( بسيطة التنظيم ) | ١٠ : ٢٠ | ٢٠ : ٣٠ |
| انشطة اختبار الذات | ٢٠ : ٣٠ | ١٠ : ٣٠ |

## ملاحظات يجب مراعاتها عند تخطيط وتنفيذ برنامج هذه المرحلة

١ ـ الأطفال ليسوا فى حاجة لتعلم اللعب .

٢ ـ يعبر الاطفال من خلال اللعب عن شعورهم وعما حدث لهم بالرغم من أنهم قد لايستطيعون التعبير الحقيقى عما حدث .

٣ ـ يحقق الاطفال ذاتهم بين المجتمع المحيط بهم والذى يضم قصص عن حيوانات المنزل أو أفكاراً مثار حديث الآخرين .

٤ ـ يختلف اللعب عن العمل كما يختلف العمل الفنى عن العمل العادى .

٥ ـ الملعب معملا حقيقيا للسلوك الاجتماعى .

٦ ـ لا يتناول الطفل الاشياء كما هى .

٧ ـ بداخل كل طفل رغبة ملحة لممارسة اللعب المشوق والمثير واذا لم يساعده الكبار على اشباع هذه الرغبة باعداد برامج انشطة مناسبة وتعود عليه بالنفع فإنه سيقوم وبنفسه على اشباع هذه الرغبه بانشطه مشوقة ومثيره وقد لا تعود بالفائدة عليه .

# الفصـــل الثالـث عشـــر

## برنامج التربية الرياضية للصفين الاول والثانى من التعليم الاساسى
## الطفل من ٦ : ٨ سنوات

**أن حياة الصغار هى خليط من الواقع والخيال يفرض نفسه على تعلمهم لاى خبرة جديده ولا يستطيعون فى هذه السن استخلاص الحقيقى كما يفعل الكبار .. والعالم يسير للامام على اقدام الاطفال . ودور الكبار فى هذا العالم هو بناء الطريق الذى تسير عليه اقدام الصغار**

عند وضع برنامج تربية رياضية للاطفال ما بين السادسة والثامنة يجب أن تراعى مجموعة من المبادىء التى يستعان بها كموجهات لبناء البرنامج واختيار خبراته . وأهم هذه المبادىء ،

١ ـ يعنى تطوير قدرات الطفل ، عملية اعدادة للمستقبل اى تنمية الفرد فى حدود امكاناته واستعداداته الوراثية وظروف البيئة المحيط به حتى مرحلة النضج .

٢ ـ يعتبر العمر الزمنى هو المؤشر البسيط الى النضج . وينمو الاطفال بدرجات متفاوتة ولكن العمليات التربوية يجب أن تستند الى المعدل الطبيعى للنمو . وتعتبر السنوات الست الاولى من حياة الطفل والسابقة لالتحاقه بمرحلة التعليم الرسمى ، على درجة كبيرة من الاهمية والحيوية اذ يتعرض فيها الطفل للعديد من الخبرات ويكتسب فيها أولى خبراته .

٣ ـ يرتبط النضج بخصائص نمو الفرد وتطوير قدراته

٤ ـ يعزو الاستعداد Readiness الى حاله النضج والوقت الذى اتيح للطفل لكى

يستفيد من خبرات التعلم ، ولذلك يجب أن تكون اهداف التربية على مستوى واحد مع اهداف التطوير .

٥ ــ عندما يصل الاطفال الى مرحلة معينة من النضج والتطور نجدهم يستطيعون بيسر وسهولة اداء بعض الاعمال التى كانت تصعب عليهم بالرغم من التدريب فى المرحلة السابقة .

٦ ــ أن الخبرات التى يكتسبها الاطفال فى مراحل نموهم المختلفة لاتقل اهمية عن الخبرات التى يكتسبها الكبار فى مرحلة النضج .

٧ ــ يرتبط النمو الحركى فى السنوات الاولى للطفل بالنمو الاجتماعى ، فعلاقات الطفل مع زملائه تنشأ من خلال اللعب .

٨ ــ ان الاطفال الذى يفتقدون للقوة والمهارة البدنية ، يكون احتكاكهم الاجتماعى محدود . ويتضح فى انفعالاتهم ردود افعال تمثل الخوف والقلق اذا ما واجهتهم مواقف تحتاج للقوة والمهارة بل يشعرون بالنقص ويتجنبون اللعب ومن هنا تضيق حلقة تحقيق النمو الشامل الجيد للطفل .

٩ ــ عند وضع منهاج مطور ، يجب أن يكون نمو الطفل هو محور الاهتمام الاساسى . وعلى المدرس استغلال اقصى طاقة للطفل لتنميته واكتشاف قدراته الكامنة ووضعه فى مواقف يندمج فيها مع زملائه ويتبادل معهم الخبرات وينجذب لها وتستثيره للنمو الامثل بدنيا ومهاريا وانفعاليا وادراكيا .

## خصائص النمو للطفل من ٦ : ٨ سنوات

يستطيع المدرس تعليم الاطفال بكفاءة ونجاح اذا ما امكنه فهمهم ، وفهم اللعب عند الاطفال يتطلب التعرف على الكثير من خصائص الطفولة ، مرحلة نموهم ، وقدراتهم التوافقية ، إلى أى حد يمكنهم التركيز على ممارسة نوع محدد من اللعب ، متى يمكنهم اللعب بمفردهم ومتى يسعدهم اللعب مع آخرين .

كما يجب أن يفهم المدرس كيف يعبر الاطفال عما يدور فى خيالهم وكيف يمكن للكبار تقدير هذا التعبير وتشجيعه ، فحياة الطفل هى مزيج من الواقع والخيال . ومن أهم خصائص هذه المرحلة ،

### الخصائص البدنية .

● يكون النمو ابطأ من المرحلة السابقة وتتسم القامة بالنحافة .
● الصحة العامة سيئة ويتعرض بسرعة للاصابة بالامراض . كما أن مقاومته ضعيفة وتتضاءل نسبة الدهون بالجسم .
● سقوط الاسنان اللبنية . ويزيد الوزن حوالى واحد ونصف كيلو جرام والطول ست سنتيمترات سنويا .
● العظام لينة وتتعرض للتشوهات بسهولة .
● نمو الجهاز الدورى التنفسى بطء ولا يقوى القلب على زيادة الحمل وذلك لعدم قدرة الجهاز الدورى التنفسى الوظيفية على التكيف ولذلك يكون تحمله العام محدودا وسريع الشعور بالتعب ولكن قدرته على الاستشفاء من التعب سريعة وتتم بصورة جيدة .

### الخصائص النفسحركية

● التوافق العضلى العصبى ضعيف .
● يبدأ نمو التوافق بين اليد والعين .
● يبدأ نمو الادراك الحسى وقدرته على السيطرة على الحركات الطبيعية السهلة
● رد الفعل بطء .
● يبدى رغبة فى الحركة والنشاط .
● يحتاج الى حركات متنوعة تعمل فيها العضلات الكبيرة .
● يستمتع بالعاب المطاردة وانشطة التحدى والزحف والتسلق والنزال .
● نشط ودائم الحركة من الجلوس الى الوقوف وطاقته الحركية كبيرة ويتجاوب مع الاصوات الايقاعية .
● يقلد الكبار مما يساعده على سرعة التعلم .

### الخصائص النفسية

● فضولى يبحث عن الاشياء وعن الظواهر الطبيعية ويحاول اثبات شخصيته.
● قليل القدرة على الانتباه والتركيز لشدة اهتمامه بالمثيرات الخارجية.
● يشعر بالسعادة عند اداء أى عمل وعند تكرار الانشطة المحببة له.
● تنمو قدراته على الكلام والتعبير والتحكم فى اعضاء الكلام .

● واسع الخيال محب للقصص الغريبة والبعيدة عن الواقع ورغبته الابتكارية كبيرة
● يدرك الاشياء فى صورتها الشاملة دون تحليل أو تحديد للاسباب
● يستمتع بالموسيقى والتحرك مع الايقاع .

### الخصائص الاجتماعية

● لاتوجد فروق واضحة فى الخصائص بين الاولاد والبنات .
● يبدأ فى التأقلم مع الحياة الدراسية .
● فضولى بدرجة كبيرة ومحب للتقليد والتمثيل والتخيل.
● يحب الانفراد فى نشاط خاص احياناً ثم ينتقل الى نشاط جماعى احياناً اخرى.
● لايتقبل النقد ويحب الاطراء والثناء عليه من الكبار ولذلك فالحق عنده هو ما يتيح له الكسب ويشبع رغباته ويبعد به عن انتقاد الآخرين .
● يشارك بفاعلية فى الالعاب واللعب مع مجموعات من ثلاثة أو أربع أفراد.
● صداقاته سببية متقلب المزاج ويهتم بأن يكون محور الاهتمام واسعاد الآخرين.
● مخاطر واناني واستقلالى وجرىء .

### احتياجات الاطفال فى هذه المرحلة

● انشطة متعددة ومختلفة تتطلب عمل اعضاء كثيرة من الجسم ، ليزيد من عمل القلب والرئتين وبالتالى ينمو التحمل تدريجيا .
● أن يعقب فترات النشاط فترات أخرى للاسترخاء .
● الانشطة التى تتطلب خصائص بدنية معينة وكفاءة فى الحركة مثل السرعة ، التوقف ، التوازن ، الدوران ، لتنمية التوافق العضلى العصبى .
● العناية بالانشطة والتمرينات البدنية التى تحسن القوام وتكسب العادات القوامية الصحيحة .
● الاهتمام بالانشطة الايقاعية والايقاع الحركى .
● الالعاب المفضلة لدى الاطفال مع عدم التركيز على التقدير والنتائج .
● الانشطة التى تشجع اتصاله بالآخرين اثناء اللعب بمفرده أو مع مجموعة صغيرة أو جماعة كبيرة .

## منهاج التربية الرياضية لهذه المرحلة

يضم منهاج التربية الرياضية للصفين الاول الثانى مجموعة الخبرات الحركية التى يندمج فيه التلاميذ داخل دروس التربية الرياضية التى تصل عادة الى درسين اسبوعيا ويقوم بها مدرس فصل أو مدرساً متخصصاً . ويستكمل التلاميذ حاجتهم الى النشاط واللعب فى النشاط الداخلى ويتحدد المنهاج من خلال الرد على الاسئلة الثلاث التالية ،

١ ـ ماذا يتعلم التلاميذ ؟ ( الاهداف والمحتوى والخبرات والانشطة )
٢ ـ كيف يتعلم التلاميذ ؟ ( بالطرق والوسائل والامكانات المتاحه )
٣ ـ كيف يثبت التلاميذ انهم تعلموا ؟ ( التقويم )
وفيما يلى رداً على هذه التساؤلات .

## اهداف التربية الرياضية لهذه المرحله

انطلاقاً من الاهداف التربوية العامة لهذه المرحلة ومن اهداف التربية الرياضية لمرحلة التعليم الاساسى يمكن تحديد الاهداف التالية للتربية الرياضية للاطفال ما بين ٦ ، ٨ سنوات على النحو التالى :

### الاهداف النفسحركية

● أن يؤدى التلاميذ الحركات الاساسية الطبيعية وهى المشى والجرى والوثب والتوازن والزحف والتسلق والتعلق والمطاردة والتوازن والدحرجة .
● أن ينمى التلاميذ مهارات الادراك الحركى عن طريق الربط بين الحركات الاساسية والطبيعية باستغلال المكان والادوات وفى اتجاهات ومستويات مختلفة ( على الارض /فوق الجهاز /مستوى الوقوف /مع الوثب لاعلى ) .
● أن تنمى استجابة الفرد السمعية بمتابعة الحركة على ايقاعات مختلفة سريعة وبطيئة وبمصاحبة الغناء والاستجابة البصرية بمتابعة الاشخاص أو الاشياء سواء فى اتجاهها أو عكس الاتجاه .
● أن يحسن الطفل اداء حركاته الطبيعية الاساسية تمهيدا لاستخدامها فى مهارات الالعاب والانشطة مثل الرمى واللقف والشقلبات والدحرجات والوثب والجرى ومهارات الاعداد لجمباز الموانع .
● أن يطور الفرد طاقاته الحركية وقدراته البدنية والمهارية من حركات تنمية صفات

القوه والجلد والمرونة والتوافق والقدرة والتوازن والسرعة والرشاقة لمقابلة احتياجاته اليومية والضرورية لمشاركته فى الانشطة الحركية .

**الاهداف الادراكية المعرفية**

- أن يعرف الطفل بعض المصطلحات المرتبطة بالنشاط الحركى مثل الاوضاع او التشكيلات أو الحركات التى يقوم بادائها .
- أن يتعرف على شروط المسابقات والالعاب بسيطة التنظيم والترويحية وأن يذكرها لزملائه .
- أن يفهم عوامل الامن والسلام فى النشاط الحركى الذى يؤديه .
- أن يستنتج بشكل مبسط العوامل المؤثرة على ادائه للحركات الطبيعية التى يؤديها .
- ان يتفهم شروط القوام الجيد ويسعى الى تحقيقه .
- أن يطبق الممارسات الاخلاقية اثناء ممارسته للانشطة الحركية .

**الاهداف الوجدانية الانفعالية**

- أن يكتسب الطفل اتجاهات ايجابية نحو درس التربية الرياضية من خلال الانتظام فى انشطته والحرص على ارتداء الزى الرياضى والتحمس لبذل الجهد وتحقيق النجاح .
- يظهر الاهتمام بمعرفة المعلومات المرتبطة بالحركات الاساسية التى يقوم بها واثرها على صحته وعلاقاته بالآخرين .
- أن يحرص على الصدق والامانة عند تقييمه لنفسه أو زملائه .
- أن يتقبل مشاركة الآخرين له فى اللعب من خلال تقبله مساعدة الآخرين وابداء الاهتمام لتقديم المساعدة لهم والرضا عن دوره كقائد احياناً وتابعا احياناً اخرى .

**خبرات وانشطة المنهاج لهذه المرحلة ،**

لتحقيق الاهداف السابقة يقترح ان تضم خطة التربية الرياضية الانشطة التالية وموزعة على البرنامج الدراسى خلال العام الدراسى والتى يضمها الدرس والانشطة الداخلية والخارجية بالنسبة المئوية للزمن اللازم لكل نشاط جدول (١٠)

**جدول (١٠) التوزيع النسبى لانشطة المنهاج وفقا للزمن اللازم لكل منها بالصفين الاول والثانى**

| النشـاط | الصف الاول النسبة ٪ | الصف الثانى النسبة ٪ |
|---|---|---|
| ا الالعاب ( بسيطة التنظيم ) | ١٠ : ٢٠ | ٢٠ : ٣٠ |
| الانشطة الايقاعية ( بمصاحبة الموسيقى والغناء ) | ٢٠ : ٣٠ | ٢٠ : ٣٠ |
| انشطة اختبار الذات | ١٥ : ٢٠ | ٢٠ : ٣٠ |
| انشطة لتنمية الصفات البدنية والحركية | ٥ : ١٠ | ٥ : ١٠ |
| الانشطة المائية ( اذا توافرت الامكانات ) | ـ : ٥ | ـ : ١٠ |
| الانشطة الخلوية ( الزهرات والاشبال ) | ٥ | ٥ : ١٠ |
| الانشطة الترويحية | ٥ | ٥ : ١٠ |

وفيما يلى عرضا لبعض الانشطة المقترحة والمناسبة لهذه المرحلة مع معايير التقويم لهذه الانشطة .

**● انشطة لتنمية الصفات البدنية والحركية**

أن الاعداد البدنى الجيد لهذه السن يتمثل باتخاذ الاوضاع السليمة واكتساب صفات القوام الجيد . فبالرغم من أن المدرسة ليست بعيادة طبية الا أن ما تراعيه انشطة التربية الرياضية من أكساب الطفل الشعور بالقوام الجيد بجانب ما يراعيه المنزل والوالدين من تغذيه وارتداء للملابس والأحذية المناسبة والطريقة المناسبة للاستذكار والنوم وحمل الحقيبة المدرسية ، يعتبر حماية لتعرض الطفل لانحرافات القوام وما يترتب عليها من مشكلات صحية ونقص فى اللياقة البدنية ولذلك تضم انشطة هذا الجزء من المنهاج ،

●● العاب وتمرينات لتنمية وتطوير القوة والتحمل والرشاقة والسرعة والمرونة وتضم حركات الجرى والحجل والوثب والتسلق والتعلق والزحف ومسابقات وتتابعات فى المشى والجرى تنفذ على شكل محطات أو مجموعات فى شكل دائرى أو باسلوب تمثيلى .

- ●● ويقيم الطفل فى هذه الانشطة من خلال المقارنة مع نفسه ومع زملائه وملاحظة تأخر شعور الطفل بالتعب .

**● الالعاب بسيطة التنظيم**

يجب أن تسمح الالعاب فى هذه السن بكثير من حرية الحركة والاثارة ويجب الا يكون التركيز على اتقان المهارات بل التنمية الشاملة للفرد وتنمية مختلف عضلاته وتضم .

●● انشطة جماعية تعطى فى شكل دوائر أو مربعات أو صفوف وتستهدف تنمية سرعة الاستجابة ورد الفعل مثل ( بروبحر ، الكراسى الموسيقية ، المنديل الطائر .. وغيرها ) .

●● العاب المطاردة مثل ضرب الكرة . المحاورة ، الثعلب والكتاكيت ، المساكة ، .. وغيرها

●● مهارات اساسية ، دقة التصويب على حلقه أو الرمى فى حفرة ، التوازن بالمشى على عارضة أو خط مرسوم أو مقعد ، الجرى والحجل والوثب ، الثبات فى أوضاع ، الركل .. وغيرها .

●● انشطة للادراك الحسحركى ، رمى واستلام اكياس حبوب وكور مختلفة الاوزان والاحجام ، رمى الكور داخل دائرة ، لعبة الارنب والجحر ، والمدرس والتلاميذ ، والعسكر والحرامية .. وغيرها .

●● انشطة تتابع ، تسليم العصا ، الوثب بالداخل والخارج ، سباقات بالحجل أو المشى أو الجرى ... وغيرها .

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة من خلال قياس قدراته على الرمى والاستلام وسرعة التسلق ومهارة التصويب بالاضافة الى معرفته بقواعد وشروط الالعاب ومدى حب زملائه له وهل يحاول ممارسة هذه الانشطة مع إقرانه بعد اليوم الدراسى .

**● انشطة اختبار الذات**

وهى مجموعة من الانشطة تعتمد على المهارات الأساسية مثل المشى البطء على عارضه التوازن ومهارات الجمباز البهلوانية البسيطة والمسابقات فى المشى والجرى والوثب ، وتضم مجموعة من الانشطة منها ،

● ● حركات التسلق والتعلق ، باليدين أو باليدين والرجلين على حبال أو مقعد مائل أو قوائم

● ● مهارات الجمباز ، الدحرجات ، القفز على الادوات ( صندق أو مهر ) الوثب مع الدوران . الوثب للخلف ، الوثب للامام أو الخلف والهبوط على رجل واحدة . العجله ... وغيرها .

● ● مهارات بهلوانية بسيطة ، مشيه الدبة ، مشى الجمل ، مشى البطة ، وثبة الضفدع ، وثبة الارنب ، وثبة الضفدع ، وقوف على اليدين مع ثنى الركبتين ، الدحرجة الامامية ... وغيرها .

● ● مسابقات فى المشى والجرى والوثب والرمى ، الوثب لاعلى ، الوثب للامام ، رمى كرات لابعد مسافة . مسابقات للجرى مسافات تتراوح ما بين ١٥ ، ٢٠ م .

● ● ● ويقيم التلميذ فى هذه المهارات من خلال ربطها فى حركات متتالية بالنسبة لمهارات الجمباز وفى تحقيق اطول مسافة فى الوثب والرمى واقل زمن فى الجرى والمشى .

**● الانشطة الايقاعية**

الايقاعيات هى تلك الحركات التى تؤدى بمصاحبة الموسيقى ويستجيب فيها الاطفال بمختلف اجزاء جسمه للموسيقى والايقاع مستخدما فى ذلك الخيال . وتضم حركات تمثيلية والعاب غنائية وحركات اساسية ايقاعية ورقصات شعبية وتوقيتية ، ومن نماذج هذه الأنشطة ،

● ● العاب تمثيلية ، رحله بالقطار الى الشاطىء ، أو بالسيارات الى المعرض أو مشيا على الاقدام الى السوق .. يؤدون فيها الاطفال وفقا لخيالهم التجمع وركوب وسينة المواصلات والتحرك مثلها والجلوس على الكراسى و ... و .... الخ .

● ● حركات اساسية على الموسيقى ، المشى والجرى والحجل والوثب والانزلاق مع الغناء والصقف والدبدبة .

● ● قصص حركية ، رحلة الى حديقة الحيوان والتحرك مثل الطيور والحيوانات مع تقليد اصواتها ( الحصان /الاسد /العصافير /الثعبان /الزرافة .. وغيرها .

● ● العاب غنائية ، اختيار اغنيات مثيرة على التخيل والحركة للاطفال واتاحه الفرصة للاطفال للتعبير عنها بالحركة والغناء ( أنا الغراب النوحى ، بريلا بريلا ، وغيرها )

●● رقصات شعبية وتوقيتية ، وتضم حركات تعبيرية عن الربيع والطبيعة بجانب الرقصات الشعبية والمعروفة .

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة بقدرته على الابتكار وترجمة شعوره الى حركة ، والتعبير عما يجول فى نفسه فى حركات مترابطة لها معنى ويؤديها بسعادة وسرور .

● **الانشطة الخلوية .**

من الملاحظ أن الاطفال يميلون الى اللعب بمكونات التربة من تراب ورمل وحجارة . كما يسعدون جداً بالدحرجة على الحشائش واختبار قدراتهم فى التعامل مع البيئة والطبيعة . ولا شك فى أن ما يقوم به الاطفال فى الخلاء يكسبهم الكثير من الخبرات ويبعث فى أنفسهم الكثير من السعادة والسرور ، وتشمل هذه الانشطة الحياة فى الخلاء ( معسكر شاطىء أو فى خيام ) ورحلات خلوية والعاب فى الطبيعة . وتضم هذه الأنشطة ،

●● حياه الخلاء ، والاقامة فى خيام وكيفية اعدادها وجمع الاخشاب وايقاد النار وحمايتها من الانتشار والاستفادة منها فى اعداد مشروبات أو تسخين الاكل . بجانب المشى والجرى فى الرمال وتسلق التلال او التحرك فى الغابة وغيرها .

●● رحلات خلوية وما يتطلبه ذلك من اعداد للطعام والالعاب الخلوية ودراسة الطبيعة ..

●● العاب فى الطبيعة ، مسابقة فى بناء بيوت فى الرمال أو نماذج من العصى أو أشكال على الأرض ... وغيرها .

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة بمدى تكيفه من الجماعة وتطبيقه لعوامل الامان وقدرته على التعرف والتعامل مع الطبيعة .

● **الانشطة الترويحية**

وهذه الانشطة تستهدف بعث السرور والسعادة فى نفس الاطفال وتؤدى فى فترة ما بين الدروس فى الظهيرة وفى نهاية اليوم المدرسى وتكون بين جماعات تتقارب فى ميولها واتجاهاتها . وغالبا ما نبدأ بهذه الانشطة مع تلاميذ الصف الثانى وتشتمل على الالعاب السارة والتى تبعث السعادة فى نفوس التلاميذ مثل البحث عن الكنز ومسابقات فى لبس

وخلع الملابس وغيرها وكذلك تضم انشطة من تلك التى تعلمها التلميذ فى دروس التربية الرياضية ويرغب فى ممارستها للارتفاع بمستواه فيها ، ويتعدى فوائد هذه الانشطة من كونها تشبع ميول واتجاهات التلاميذ وتبعث السرور فى نفوسهم وكذلك يجدون فيها فرصة التدريب الذاتى على انشطة تضمنتها دروس التربية الرياضية الى فرصة اكتساب التلاميذ لخبرات فى تحمل مسئولية المشاركة فى تخطيط وتنفيذ هذه الانشطة . ومن انواع هذه الأنشطة لهذه المرحلة ،

●● انشطة لشغل الوقت الحر ، وتتضمن العاب غنائية ، وانشطة فكاهية والعاب قصصية ، ورحلات لاماكن تسليه ، أنشطة مثيرة .

●● انشطة لتكوين صداقات جديدة ، البحث عن الكنز ، رحلات خلوية ، قصص تمثيلية ، حفلات جماعية ، حفلات سمر .

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة من خلال مشاركته فى الأنشطة وقدرته على التكيف الاجتماعى وتحمله لمسئولية المشاركة والادارة لهذه الانشطة .

● **الانشطة المائية** ، ( أن توافرت الامكانيات )

وتعنى كل الأنشطة التى تمارس فى أو على الماء واذا توافرت الامكانات فإن هذه الانشطة تتمثل فى اللعب فى الماء والتعود عليه والتغلب على عوامل الخوف ، وتتضمن هذه الانشطة .

●● أكتساب الالفة مع الماء ، وثبة الجردل من على حرف الحمام ، جمع اشياء من قاع الحمام ، الوثب فى الماء مع مسك الأنف ، العاب مائية مرحة .

●● العاب مهارية فى الماء ، وهى تساعد على تعلم السباحة مثل تحريك الذراعين لاعلى وللامام اثناء الوقوف والماء اعلى من الوسط والوجه أماما فى الماء . العاب جماعية من الانزلاق جنبا والتحرك للامام والخلف .

**●●● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة من خلال قدرته على الطفو . المدة التى يستطيع بقائها تحت الماء . والمسافة التى يمكنه سباحتها .**

### ملاحظات يجب مراعاتها عند تخطيط وتنفيذ برامج هذه المرحلة

- مع التقدم الحضارى اصبح اعداد كبيرة من الاطفال يعيشون فى شقق أو منازل بمساحات فراغ محدودة وتعتبر المدرسة وبرامج الانشطة الرياضية بها هى مجال انطلاق طاقات الاطفال .
- ترتبط الكفاية بالانشطة الحركية بالتطور الانفعالى والاجتماعى لدى الاطفال
- يشترك اطفال الصفين الاول والثانى فى انشطة بسيطة يهتم خلالها بفرص الكسب وتحقيق الارقام مع الزملاء وبمجرد انتهاء النشاط لايعيرون هذه النتائج اى أهتمام .
- لا تستطيع أن تفعل للطفل الا ما يستطيعه الطفل لنفسه

# الفصـــل الرابــع عشـــر

## برنامج التربية الرياضية للصفوف الثالث والرابع والخامس من التعليم الأساسى

## الطفــل من ٨ : ١١ سنة

**يتغير الميل للعب فى هذه السن من مجرد الشعور بالسعادة عند اداء الحركات الى الميل لتحقيق نتائج لهذه الحركات**

يتصف الاطفال فى بداية هذه المرحلة بالانفرادية الى حد بعيد وتتحول الى الجماعية فى نهايتها . وتكون الدافعية لممارسة النشاط البدنى لاتقتصر على الرغبة فى اللعب بل يتردد الاهتمام مابين السعادة من النشاط فى حد ذاته الى النتائج المتوقع تحقيقها فى النهاية . ويبدأ لدى الطفل ظهور الوعى الاجتماعى والرياضى . وتدفع الرغبة فى تحقيق الذات والظهور كافراد فى جماعة الى مراقبة مدى ما يحققه الزملاء من انجاز . ويترتب على ذلك بذل المزيد من الجهد لتطوير المهارة . ويمثل اللعب الحر والتلقائى أكبر قدر من اهتمام الاطفال فى هذه المرحلة .

ويؤثر فى تطوير برنامج التربية الرياضية لهذه المرحلة مجموعة من المبادىء منها ،

١ ـ الاهتمام بحالة النضج السريع . وهذا يعنى الاهتمام بالنشاط الحر لتأثيره على النمو البدنى مع مراعاة التنوع فى مختلف انشطة المنهاج حتى تتناسب والميول المتعددة للاطفال .

٢ ـ تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة هى الفترة الذهبية لتعلم المهارات الحركية حيث يكون الاطفال اقل حساسية ومفهوما للذات .

٣ ـ الاهتمام باستخدام الجسم كوسيط للتعبير عن الحركة فى هذه السن يكون قويا .

كما يفضل الطفل استخدام الادوات المصنعة من اكياس الحبوب والكور أو الحبال عن الادوات والاجهزة الجاهزة .

٤ - ينبعث الشعور بالسعادة والمرح عند ممارسة الانشطة التى تتميز بالتحدى فى القدرات البدنية من الجرى والوثب والدفع والشد ولذلك يبدأ فى هذه السن الرغبة فى التنافس واثبات الذات فى الانشطة والمهارات التى اكتسبها الطفل فى المرحلة السابقة ويعملون على تطويرها وتحسينها .

٥ - تلعب المهارات الحركية فى هذه المراحل السنية دوراً كبير الاهمية فى توطيد العلاقات الاجتماعية بين الاطفال .

٦ - تتميز هذه السن بالنمو العضلى السريع ولذلك يجب الاهتمام بالنشاط البدنى وتنمية القوة العضلية واختيار القيادات ممن يتميزون بالقوة والمهارة .

**خصائص النمو للطفل من ٨ : ١١ سنة**

تعتبر التربية الرياضية والنشاط الحركى اساس النمو والتطور للطفل فى هذه المرحلة التى يبدأ فى تكوين وعى رياضى واهتمام بالنشاط الحركى والقوام وأن كانت تتأرجح اهتماماته بين اللعب والشعور بالسعادة والمرح الى رغبته فى تحقيق اهداف معينة واظهار كفاءته على الآخرين وما يتجه له ذلك من فرض للاحتكاك والتعارف وربط الصداقات مع الآخرين . واهم ما يميز هذه المرحلة من خصائص ما يلى :

**الخصائص البدنية**

● المعدل العام للنمو بطء نسبيا ، الا أن البنات تسرع فى النمو فى نهاية هذه المرحلة عن الادوات وتبدأ ظهور الفروق الفردية.

● تظهر الاسنان الدائمة .
● تنمو الاطراف اسرع من الجذع.
● يستمر تضاؤل نسبة الدهون بالجسم.
● يتعرض القوام للانحرافات.
● تنقبض العضلات بشكل جيد كما تتحسن مرونة المفاصل .
● تستدير الاضلاع ويتسع التجوف الصدرى نسبيا فيسمح بسعة حيوية أكبر.
● تظهر مراكز جديدة للتمعظم فى الاطراف العليا والسفلى مما يتزامن معه نمو للمهارات الدقيقة لليدين والقدمين .
● الفروق الجنسية لا تظهر بوضوح الا فى نهاية هذه المرحلة .

**الخصائص النفسحركية**

- يزداد التحمل نسبيا عن المرحلة السابقة .
- يميل للحركات المصاحبة للايقاع .
- يتحسن التوافق بين اليد والعين .
- يتحسن التوافق العضلى العصبى فى مهارات الحركات الاساسية والطبيعية .
- تتحسن صفات الدقة والرشاقة والتوازن .
- تزداد القدره على تركيز الانتباه والثبات اكثر فى الاوضاع .
- يكتسب آلية الاداء فى كثير من المهارات الاساسية خاصة انشطة الرشاقة والجمباز والجرى والوثب واستخدام الادوات .... وغيرها )

**الخصائص الانفعالية ( الاجتماعية والخلقية )**

- سريع الانفعال وسريع التأثر بالنقد وشديد القلق من الفشل .
- تزداد قدرته على تركيز الانتباه وبالتالى على التحصيل .
- يبدى حاجته الى الاستقلال النسبى واثبات الشخصية .
- يميل الى الانخراط فى مجموعة منظمة والانتماء الى فريق .
- يظهر رغبة فى المنافسة مع الاقران خاصة فى الصفين الرابع والخامس .
- يشعر بالتفاخر والزهو عند الفوز والاحباط عند الفشل .
- يميل الى اثارة الآخرين ويرفض التعاطف بينه وبين اقرانه .
- تسعده الانشطة التنافسية ويميل الى تكرار الانشطة .
- مزعج ومحب للجدل وقليل الاهتمام بمظهره .
- يميل للانشطة الجماعية أكثر من الانشطة الفردية
- يتحمل المسئولية ولكنه لايزال فى حاجة الى حماية الكبار
- يشارك ويتبع القائد عند اللعب فى جماعات صغيرة منظمة .
- يظهر حياء نحو الجنس الآخر .
- غالبا ما يظهر التناقض فى سلوكه الاجتماعى بكثره تشاجره مع اصدقائه المقربين والتعاطف معهم اذا ما وقع ايهم فى مأزق .
- لديه القابلية على العمل بصرف النظر عن المشكلات الاجتماعية الصغيره المحيطة به مع احتفاظه بعلاقاته بالآخرين .

**الخصائص الادراكية ( العقلية والمعرفية )**

- يرغب فى مقارنة نفسه مع الغير
- يتعرف على رغبات وحاجات اقرانه ويشارك المجموعة فى اهدافها ومسئولياتها .
- تنمو لديه القدرة على التميز بين الاشياء
- تزداد قدرته على الحوار والتحليل لمعرفة الاسباب والمسببات ويرفض التسليم بالآراء والافكار الملقنة
- يظهر اهتماما اكبر بالحياة والانشطة المدرسية وتزيد قدراته على التحصيل
- يكتشف قواعد اللعب ويهتم بالعلاقات فيما بينها ويفهم مبادىء الحقوق والواجبات

**احتياجات الاطفال فى هذه المرحلة**

- المشاركة فى الانشطة التى تؤدى إلى بناء اللياقة البدنية وتنميتها وتطوير المهارات الحركية
- الاشتراك فى الأنشطة التى تتطلب تشغيل العضلات الكبيرة والقلب والرئتين ومختلف اجهزة الجسم ولكن فى الحدود التى تسمح بها قدرات الطفل دون تعرض للاجهاد .
- تحسين الصفات البدنية ( القوة والسرعة والتحمل والمرونة ) ومركباتها الحركية ( القدرة ـ الرشاقة ـ التوازن ـ التوافق .. )
- انشطة وتمرينات مناسبة للمحافظة على سلامة القوام واصلاح العيوب الجسمية الشائعة والناتجة من العادات السلوكية الخاطئة .
- تزويد الاطفال بالمعارف والمعلومات المتصلة بتركيب الجسم وفسيولوجية وميكانيكية أداء الحركة .
- أتاحه مواقف اللعب المناسبة لتنمية القدرة على تحمل المسئولية وغرس صفات القيادة وتطبيق قواعد وقوانين اللعب .
- الاهتمام بالانشطة الايقاعية خاصة للبنات .
- الانشطة المناسبة لطبيعة وخصائص كل جنس واتاحة فرصة التنافس وتحقيق مستوى من الاداء المهارى فيها
- سباقات وتتابعات متدرجة ومتنوعة للتمهيد لمسابقات الميدان والمضمار
- استخدام الادوات والاجهزة فى جهاز الموانع تمهيد لتعلم حركات الجمباز
- العاب صغيرة وتنمية للحركات الاساسية كخطوة تمهيدية لتعلم العاب الكرة المختلفة

● مهارات القياس الذاتى لتعويد الاطفال على التعلم الذاتى والحكم على مستواه الحركى والمهارى .

## منهاج التربية الرياضية لهذه المرحلة

تعتبر خبرات المنهاج للصفوف الثالث والرابع والخامس من مرحلة التعليم الاساسى استكمالا للخبرات التى اكتسبها الاطفال فى المرحلة السابقة ، وتنظيم هذه الخبرات بحيث يندمج الاطفال فيها داخل دروس التربية الرياضية وتحت اشراف مدرس متخصص خاصة للصفين الرابع والخامس والتى يخصص لها عادة درسين اسبوعيا وفى نفس الوقت يجد فيها الاطفال ما يستثير دافعيتهم لممارستها فى النشاط الداخلى كما تتيح لذوى القدرات الخاصة فرصة تطوير مهاراتهم للمشاركة فى النشاط الخارجى ، وتبدأ مع هذه المرحلة التركيز على مهارات التمرينات والجمباز ومسابقات الميدان والمضمار والالعاب بالمستوى الذى يتناسب وخصائص وقدرات هذه المرحلة .

## اهداف التربية الرياضية لهذه المرحلة .

فى اطار الاهداف التربوية العامة واهداف التربية الرياضية لمرحلة التعليم الاساسى وحاجات هذه المرحلة وخصائصها ، يمكن تحديد اهداف التربية الرياضية للاطفال ما بين الثامنة والحادية عشر عاما على النحو التالى ،

### الاهداف النفسحركية

● أن يؤدى بكفاءة الحركات الاساسية التى سبق تعلمها فى المرحلة السابقة مع اظهار القدرة على الربط بينها بما يطور استمرارية الحركة .
● أن ينمى اللياقة الحركية متمثلة فى التوازن والرشاقة والسرعة والتوافق والقدرة لتحسين مهارات الانشطة والالعاب الفردية والجماعية .
● أن يستخدم الحركات الاساسية التى سبق تعلمها فى تطبيق مهارات الالعاب الصغيرة والتمهيدية وفى مواقف تشبه مواقف اللعب والمنافسة .
● أن ينمى قدراته وطاقاته البدنية والمهارية لتطوير لياقته البدنية اللازمة لمقابلة احتياجاته اليومية والضرورية للمشاركة بكفاءة فى الانشطة الحركية ، وذلك بتطوير عناصر القوة والجلد العضلى والتحمل الدورى التنفسى والمرونة .
● أن يطور مهارات الادراك المكانى والزمنى للحركة عن طريق اداء الحركات فى مداها

الواسع وباستغلال المكان والادوات والموسيقى ، وفى اتجاهات ومستويات وايقاعات مختلفة .

## الاهداف الادراكية المعرفية

● أن يستخدم الطفل المصطلحات المرتبطة بالنشاط الحركى الذى سبق أن تعلمها للاوضاع والتشكيلات والحركات التى يؤديها .

● أن يطبق شروط وقواعد الالعاب الصغيرة سواء فى نشاطه الفردى أو الجماعى

● أن يتفهم العوامل السلبية والايجابية المرتبطة بالنشاط الحركى والصحة .

● أن يتفهم عوامل الامن والسلامة فى استخدام الاجهزة والادوات داخل درس التربية الرياضية وخارجه

● أن يطبق الأسس الفنية والميكانيكية لتحقيق الاداء الصحيح فى المهارات الحركية

● أن يكتسب بعض المعارف والمعلومات المرتبطة بخصائص الادوات والاجهزة والملاعب الرياضية وطرق العناية بها .

● أن يطبق قواعد الصحة والقوام الجيد على اوضاعة وحركاته .

## الاهداف الوجدانية الانفعالية

أن يكتسب أتجاهات ايجابية نحو التربية الرياضية وانشطتها من خلال ،

● تمييز القوام الجيد والعمل على اكتسابه .

● تقدير الاجراءات الخاصة بالامن والسلامة والعناية بالأدوات والاجهزة والملاعب والعمل على تنفيذها .

● احترام قواعد وقوانين الالعاب التى يمارسها .

● المشاركة الايجابية فى الانشطة المختلفة لتحقيق الذات واحترام حقوق الآخرين .

● اكتساب صفات الشجاعة والجرأة والاقدام والدفاع عن النفس اللازمة للمشاركة الفعالة فى الأنشطة المختلفة .

● أن يقدر دور التربية الرياضية فى تنمية القيم والعادات السلوكية والاخلاقية المرغوبة فى المجتمع

## خبرات وانشطة المناهج لهذه المرحلة ،

لتحقيق الاهداف السابقة وفى اطار خصائص هذه المرحلة البدنية والحركية والانفعالية والإدراكية وتمشيا مع احتياجات الطفل فى هذه المرحلة يقترح أن تضم خطة

التربية الرياضية ، الانشطة التالية وموزعه على البرنامج الدراسى خلال العام الدراسى والتى تشتمل على برامج الدرس والانشطة الداخلية والانشطة الخارجية بالنسبة المئوية للزمن اللازم لكل نشاط جدول (١١)

**جدول (١١) التوزيع النسبى لانشطة المنهاج وفقا للزمن اللازم لكل منها بالصفوف الثالث والرابع والخامس**

| النشـــاط | الصف الثالث النسبة ٪ | الصف الرابع النسبة ٪ | الصف الخامس النسبة ٪ |
|---|---|---|---|
| االالعاب والمنافسات | ١٠ : ٢٠ | ٢٠ : ٣٠ | ٢٠ : ٢٥ |
| الانشطة الايقاعية (تمرينات فنية) ايقاعية | ٢٠ : ٣٠ | ١٠ : ٢٠ | ١٥ : ٢٠ |
| انشطة اختبار الذات | ١٠ : ٢٠ | ٢٠ : ٣٠ | ٢٠ : ٣٠ |
| انشطة لتنمية الصفات البدنية والحركية | ٥ : ١٠ | ٥ : ١٠ | ٥ : ١٠ |
| الانشطة المائية (اذا توافرت الامكانات) | ٥ | ٥ | ٥ : ١٠ |
| الانشطة الخلوية ( اشبال وزهرات ) | ٥ : ١٠ | ٥ : ١٠ | ٥ : ١٠ |
| الانشطة ترويحية | ٥ : ١٠ | ٥ : ١٠ | ٥ : ١٠ |

وفيما يلى عرضا لبعض الانشطة المقترحة والمناسبة لهذه المرحلة مع معايير التقويم لهذه الانشطة ، علما بأن هذه الانشطة تصلح لكل من الاولاد والبنات سواء كانوا يضمهم فصل واحد أو فصول منفصلة .

**أنشطة لتنمية الصفات البدنية والحركية**

ينظر للاعداد البدنى الجيد فى هذه المرحلة السنية من رؤية تربوية لمنهاج التربية الرياضية وليس من رؤية علاجية . ولذلك فانشطة هذا الجزء تتعامل مع الاطفال كافراد وجماعات لبناء جسمه ووقايته ومساعدته على الاداء الميكانيكى السليم للحركة ولذلك فإن المشكلات المرضية المؤثره فى بناء جسم بعض الاطفال والتى تؤثر على اتزان النمو البدنى تحتاج الى برنامج خاص ولا يحقق هذا البرنامج متطلبات هذه الفئة بل يجب عند

ملاحظة المدرس لمشكلات مرضية تؤثر على نمو بعض الاطفال أن يستشير اخصائي للعظام والذى يصف بدوره برنامجا علاجيا حركيا خاصا يتم بصورة فردية تحت اشراف اخصائي العلاج الطبيعي وبالتالي فدور مدرس التربية الرياضية أن تؤكد انشطة الاعداد البدنى على تنمية الصفات البدنية والحركية للاطفال ، ولذلك يضم هذا الجزء من المنهاج الانشطة التالية ،

●● تمرينات للمجموعات العضلية الكبيره تعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل العضلى والسرعة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوافق العضلى العصبى والتوازن مع التأكيد على دقة اتخاذ الاوضاع والمدى الواسع للحركة واكتساب القوام الجيد .

●● تدريبات والعاب ومسابقات فى المشى والجرى والقدرات البدنية والحركية العامة فى حدود امكانات الافراد ، تنفذ فى شكل محطات أو مجموعات أو نظام دائرى يكتسب فيها الطفل القدرة على تبادل بذل الجهد والاسترخاء وتنمو قدراته بتقدير ذاته والاحساس بميكانيكة الحركة

●●● ويقيم الطفل فى هذه الانشطة من خلال المقارنة مع نفسه من جانب ومع زملائه من جانب آخر ومع درجات معيارية تتناسب سنه لتقدير مستوى لياقته خاصة مع اطفال الصف الخامس من جانب آخر

**الالعاب والمنافسات** ، وتضم العاب بسيطة التنظيم وتمهيدية ،

تبدو استعدادات الطفل فى هذه المرحلة لاداء العاب اكثر تنظيما سواء كانت فردية او جماعية ، وتسير هذه الانشطة جنبا الى جنب مع متطلبات نموه الطبيعى . ولذلك يمكن تعديل قواعد بعض الالعاب المعروفة وتبسيطها لتناسب اطفال هذه المرحله وتحقق تنمية مهاراتهم المختلفة بما يتناسب مع نموهم الاجتماعى والانفعالى ويتيح لهم فى نفس الوقت فرص التدريب والاداء للعب الجيد واظهار المهارات بشكل متقن بجانب اكسابهم القيم الخلقية والاجتماعية وغرس العادات الصحية والسلوكية لديهم ولذلك فإن هذا النوع من انشطة المنهاج لهذه المرحلة يحقق اغراض التنمية كجزء من العملية التربوية الشاملة للطفل ، ويمكن أن تضم هذه الوحدة من المنهاج الانشطة التالية ،

●● انشطه فردية ، ايقاف اجسام متحركة من اتجاهات مختلفة بيد واحده أو بالقدم ، تنطيط الكرة بيد واحدة أو باليدين بالتبادل ، التصويب على اهداف مختلفة الحجم وتغيير المسافة .. مسابقات فى العدو والوثب والتتابعات والرمى .

● ● انشطة جماعية ، وتشتمل بالنسبة لاطفال الصفين الثالث والرابع العاب جماعية وزوجية بسيطة التنظيم ومهارات للركل والرمى واللقف والمهارات الاساسية للالعاب الصغيرة اما لاطفال الصف الخامس فتضم العاب تمهيدية للالعاب الكبيرة مع مراعاة تنفيذ قواعد اللعب الجماعى بالاضافة الى المهارات الاساسية للالعاب الصغيرة المعدلة لكره القدم والسلة واليد والطائرة .

● ● انشطة تتابع .. تتابع تسليم العصا أو اللمس فى خطوط مستقيمة أو دائرية أو مربعات وبالجرى أو المشى أو الحجل .

● ● ● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة من خلال قياس قدراته على التمرير والاستلام والتصويب والركل وسرعة الجرى ومسافة الوثب والرمى ومقارنة ادائه بزملائه من جانب وبدرجات معيارية من جانب آخر . بالاضافة الى معرفتهم بقواعد وشروط وقوانين الانشطة الممارسة ومدى تجاوبهم فى الأنشطة داخل المدرسة وخارجها .

● **انشطة اختبار الذات**

وتزيد هذه الانشطة من فرص تنمية الطفل لعناصر القوة والتحمل والرشاقة لتشبع حاجاته وميوله وتستثير دافعيته على الممارسة والتدريب والتحدى ليس فقط لاكتساب مهارات اساسية بل الاندماج لاداء الحركات البهلوانية والمهارية التى تتطلب مستوى عال من القدرة والاثارة وتتيح له فرصة اختبار قدراته مقارنة بزملائه فتتطور لديه صفات الرشاقة والتوازن والمرونة والقدرة والجرأة على استخدام الاجهزة والادوات ولذلك تضم هذه الانشطة مسابقات فى الجرى والوثب والرمى وحركات بهلوانية باستخدام الادوات والاجهزة ومن أمثله هذه الأنشطة ،

● ● مهارات بدون اجهزة ، مشى البطة ـ وثبه الضفدع ، قفزة القطة ، حركات تتطلب توافق بين الأطراف وبعضها والاطراف والجذع .

● ● مهارات للجمباز الأرضى ، الدحرجات والشقلبات والوقوف على الرأس والكتفين ـ والعجلة والقبة وغيرها .

● ● مهارات بهلوانية ، المشى على اليدين والرجلين عاليا مفرودة أو منثية ، الربط بين حركات الدحرجات والاتزان ـ الربط بين حركات الوثب والدحرجة ، الدوران اثناء الوثب .. وغيرها .

●● مهارات باستخدام الاجهزة البسيطة مثل المقاعد والمهر والمراتب والصندوق المقسم وغيرها .. واداء حركات للوثب والقفز والتوازن وتسلق الحبال والنوافذ والدحرجات داخل اطواق ثابتة أو متحركة ... وغيرها .

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة من خلال قياس قدرات الطفل فى القوة والتحمل والتوازن والرشاقة والتوافق والقدرة على الربط بين المهارات .

**● الانشطة الايقاعية**

يمتد مفهوم الانشطة الايقاعية فى هذه المرحلة من مجرد حركات تؤدى بمصاحبة الموسيقى أو الغناء الى أنها انشطة اجتماعية تتيح أمام الطفل فرص التعبير عمليا عما يدور فى داخلهم من انفعالات مختلفة بالاضافة الى أن ما تضمه هذه الأنشطة من خبرات تنمى لدى الطفل الاحساس والاعتزاز والثقة بالنفس وتنمى التذوق الجمالى خاصة مع البنات ابتداء من الصف الخامس ، ومن نماذج هذه الأنشطة ،

●● العاب غنائية ، وهى العاب تعبيرية ينفذها الاطفال على اغنيات معروفة أو أغانى الاعلانات تستثير فيهم الخيال والتعبير بالحركة والغناء أو الصقف والدبدبة أو العاب الحبل أو الكرة .

●● رقصات شعبية ، وتضم لهذه المرحلة رقصات شعبية معروفة مثل المبوطية أو التحطيب أو الحجالة أو الحصان أو ... غيرها من الرقصات الشعبية المصرية والعربية المعروفة وقد تضم فى نهاية هذه المرحلة رقصات شعبية اجنبية معروفة مثل الترانتلا أو البولكا أو رقصات سويدية وروسية ومجرية واسبانية وغيرها .

●● تمرينات فنية ايقاعية ، وتضم مجموعة من الحركات الانتقالية مثل المشى والجرى والحجل والوثب وغيرها وحركات اخرى محورية تضم المرجحات والدورانات والتموجات وغيرها وتؤدى فى شكل جمل مترابطة مصحوبة بالموسيقى أو الايقاع الموسيقى وتناسب هذه التمرينات الاولاد والبنات على حد سواء فى الصفين الثالث والرابع وتقتصر على البنات فى الصف الخامس .

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة بدرجه اظهاره للمهارة الحركية والقدرة على التعبير ومتابعة الايقاع الحركى بجانب قدرته فى التعرف على مناسبات الرقصات الشعبية التى يقوم بادائها ويمكن أن يقدم فى ذلك معلومات لجريدة الحائط أو المجلة الرياضية بالمدرسة أو معلومات فى الاذاعة المدرسية .

● الانشطة الخلوية

تظهر لدى أطفال هذه المرحلة اهتمامات ورغبات للتعرف على الطبيعة والاندماج فى الأنشطة الخلوية فهو مغرم بحياة الخلاء ولديه اهتمامات وتجاوب واضح مع الطبيعة ويشعر بالاعتزاز والمسئولية للحياة فى وسطها والتعرف على المصادر الطبيعية لمقومات الحياة فى بلده ولذلك تعتبر التربية الخلوية جزءاً مكملا للمنهاج المدرسى ومن امثلة هذه الأنشطة ،

●● التخييم ، لجزء من اليوم وما يترتب على ذلك من خبرات لنصب الخيام وايقاد النار ورصد للنجوم وعمل نماذج من الطبيعة من فروع الاشجار وجذوعها لاستخدامها فى الجلوس أو حمل الاشياء .

●● العاب فى الطبيعة ، تفسير الرسائل والبحث عن الكنز ومسابقات فى التسلق والجرى وجمع الاشياء ... وغيرها من المهارات المناسبة للزهرات والاشبال . والتسابق فى التعامل بالاشارات .

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة بمدى تكيفه من الجماعة وتقديمه لمختلف المساعدات لهم واظهار مهاراته الكشفية وقدراته فى ادخال السرور والسعادة فى نفوس الآخرين .

● الانشطة الترويحية .

وتضم هذه الأنشطة مختلف الوان الفنون الابتكارية والهوايات التى يميل الطفل الى ممارستها بهدف الشعور بالسعادة والسرور وتؤدى فى فترة الظهيرة وفى نهاية اليوم المدرسى وفى العطلات والاجازات وتنفيذ هذه الأنشطة تحت اشراف قيادة واعية من المدرسين قد ينتج عادات طيبة واحترام الإستخدام الجيد لوقت الفراغ ويعدل من اتجاهاتهم وتقديرهم للجماعة فالانشطة الترويحية تتيح فرصا لخلق علاقات اجتماعية مرغوبة ويجب على المدرس فى نهاية هذه المرحلة أن يراعى عدم الخلط فى هذه الأنشطة بين الاولاد والبنات أذ أن البنات فى سن الحادية عشر قد تدخلن مرحلة النضج وتختلف فيها الميول والاتجاهات بين الاولاد والبنات وتضم هذه الانشطة ما يلى ،

●● انشطة لشغل الوقت الحر ، وتتضمن الحفلات والمعسكرات والرقصات الشعبية والالعاب المثيرة وحفلات السمر وانشطة النادى المدرسى والزهرات الاشبال .

●● انشطة لتكوين صداقات جديدة ، وتشمل منافسات بسيطة فى المناسبات المختلفة بين الفصول أو بتبادل الزيارات والانشطة مع المدارس المماثلة .

●● مهارات ترويحية ، وتضم انشطة مختلفة عما يدرسه التلميذ فى الدرس مثل العاب المضرب ( تنس الطاوله والمضرب الخشبى ) وكاراتيه وجودو .

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الأنشطة من خلال استمراره فى المشاركة فى الأنشطة وقدرته على التكيف الاجتماعى وتحمله لمسئولية المشاركة والتنظيم لهذه الانشطة .

● **الأنشطة المائية** ( اذ توافرت الامكانيات )

عندما تتوافر الامكانات والتسهيلات اللازمة للانشطة المائية ، تصبح السباحة جزءاً مكملا لبرنامج التربية الرياضية المدرسى . وعندما لاتتوافر هذه الامكانات بالمدارس يصبح تنفيذها مقتصرا على الاندية ومراكز الشباب بالرغم من أن فى هذه المرحلة يبدأ برنامج للمنافسات فى السباحة ويتطلب ذلك ضرورة وضع برنامج تعليمى يمكن تنفيذه اذا توافرت الامكانات وتضم هذه البرنامج ،

●● تدريبات لتعلم المهارات الجديدة ، حركات تبديل الرجلين وسباحة الزحف وسباحة الكلاب والسباحة بالجانب والتدريب على الضربات المختلفة وسباحة الظهر .

●● اختبار الثقة والقابلية للطفو ، البحث عن اشياء تحت الماء . الوثب من على سلم ثابت ، التنفس فى الماء ، والمشى فى الماء ثم الطفو .

●● تتابعات ، مسابقات فى التتابع لتسليم اشياء بالمشى والطفو والسباحة بعرض الحمامات أو على مسافات متباعدة أو بلمس جانب الحمام .

●● العاب فى الماء بكرات صغيرة أو على موسيقى .

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الأنشطة من خلال قدرته على الطفو والمسابقة فى أطول مدة للطفو أو البقاء تحت الماء ومسافة السباحة بدون توقف .

**ملاحظات يجب مراعاتها عند تخطيط وتنفيذ برامج هذه المرحلة ،**

● أن التربية الرياضية بالحلقة الاولى من التعليم الاساسى هى اساس النمو والتطور .

● يبدأ الاطفال فى تكوين الوعى الرياضى فى سن مبكرة ويرجع ذلك الى زيادة حاجتهم واهتمامهم باللعب فى أغلب الأوقات

● تتأرجح اهتمامات الاطفال فى الصفين الرابع والخامس ما بين اشباع الميل للعب لمجرد الشعور بالمرح والسعادة وما بين الرغبة فى تحقيق الهدف وتسجيل النتائج .

● تتيح النشاط الرياضى المنظم لهذه المرحلة أكبر قدر من الاحتكاك بين الكبار والاطفال وبين الأطفال وبعضهم البعض .

● هذه انسب المراحل لاكتساب المهارات الاساسية للانشطة ولكل من البنين والبنات خاصة فى الصفين الرابع والخامس .

● لا تختلف الانشطة فى هذه المرحلة للبنين عن البنات .

# الفصـــل الخـامس عشـــر

## برنامج التربية الرياضية للصفوف السادس والسابع والثامن من التعليم الاساسى . المرحلة من ١١ : ١٤ سنة

**يوثر النضج المبكر للاطفال وتعدد مصادر الترويح والغزو الثقافى للمجتمعات على اسلوب ادارة المدرسة من جانب وتعديل نماذج المناهج وتنظيمها من جانب آخر ، كما أن البلوغ المبكر يمثل فترة لعدم الأمان . ففيها يكون المتعلم فى مرحلة متوسطة من النمو لا هو طفل ولا هو بالغ .**

تمثل هذه المرحلة مدخلا للمرحلة الثانية من التعليم الاساسى ولذلك فهو تمثل مرحلة انتقال المتعلم من الطفولة فى المرحلة الابتدائية الى النضج فى مرحلة متوسطة تمهد لمستوى تعليمى اكبر خاصة وأن الفرد فى هذه المرحلة يتعرض لتغييرات واضحة فى ميوله وحاجاته .. ويشتد هذا التغير وفقا لما يحدث بالمجتمع من تغييرات ثقافية واجتماعية وبيئية نتيجة التقدم العلمى والصناعى وما يحدثه من سرعة فى نقل المعارف والمعلومات والعادات والسلوكيات من مجتمع لآخر واحتياج المجتمعات الى اعادة تخطيط التعليم والمناهج لمواكبة تطورات العصر وتغييراته ، بالاضافة إلى ما تتسم به هذه المرحلة السنية من خصائص . ففى هذه المرحله تقل انفرادية الطفل ويصبح ممارسته للنشاط بدافع تحقيق ذاته بالنسبة للآخرين مما يجعل ممارسته للأنشطة هادفاً وليس لمجرد اللعب بل يميل لأنشطة محددة بقوانين وارقام يمارسها لاختبار القوة والمهارة والسرعة والتحمل بالنسبة لغيره ولذلك تظل روح الفريق ضعيفة وتحقيق الذات هو محور التدريب والرغبة فى المنافسة هى دافعة الحقيقى لتنمية اللياقة البدنية .

وتعتبر هذه المرحلة هى أنسب سن لاكتساب المهارات الاساسية للانشطة سواء للبنات أو الاولاد وهى لا تختلف كثيراً الا فى بعض مقاييس النضج البيولوجى والنمو الفسيولوجى وتأثيرها على الاداء المهارى والتكيف الاجتماعى .

ويؤثر فى بناء وتطوير برنامج للتربية الرياضية لهذه المرحلة مجموعة من المبادىء منها ،

١ ـ تبدو الفروق الفردية واضحة خاصة بين الاولاد والبنات . فاغلب البنات يصلن لسن البلوغ بينما اغلب الاولاد يدخلن فى النضج بعد الثالثة عشر .

٢ ـ تظهر كثير من المشكلات فى التعليم المشترك لهذه المرحلة ولذلك يفضل أن يفصل بينهما فى الأنشطة وفى الدراسة .

٣ ـ تدعو الاختلافات الواضحة فى النمو خلال هذه المرحلة الى أن يتم تشكيل المنهاج وتنظيمه وفقا للحاجات والميول .

٤ ـ تعتبر هذه المرحلة السنية انسب المراحل لتنمية المهارات واكتساب الوعى الرياضى .

٥ ـ أن النضج المبكر لاطفال هذا العصر يفرض على مخطط المنهاج أن يضمنه انشطة زوجية وفردية وجماعية ذات تنظيم يسمح بممارسة الافراد له فى أوقات فراغهم سواء فى المدرسة أو خارجها ولذلك تعدل الانشطة فى هذه المرحلة لتظهر كرة القدم والسلة واليد والطائرة بجانب العاب السباق وكرة المضرب .

## خصائص النمو للمرحله من ١١ : ١٤ سنة

تعتبر هذه المرحلة السنية هى بدء فترة وضوح الفروق الفردية بين الجنسين بالاضافة الى الفروق الفردية داخل نفس الجسم فبالرغم من دخولى اغلب البنات فى مرحلة النضج الا أن سن النضج يتأثر الى حد كبير بكثير من العوامل الثقافية والبيئية والاجتماعية والذى يترتب عليه النضج المبكر أو تأخر سن البلوغ ، وبشكل عام تحتاج هذه المرحلة الى فترات نشاط تستغرق فترة اطول ولكن مع تخلل فترات للراحة خاصة اذا كان النشاط من النوع الذى يؤدى للاجهاد . كما يزداد الاحساس بالانتماء والتكيف مع الجماعة سواء فى درس التربية الرياضية وجماعات النشاط الرياضى وتزداد الرغبة نحو التعرف على المبادىء الميكانيكية للأداء وفائدته للقوام وفهم التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى الجسم نتيجة الحركة .

وأهم ما يميز هذه المرحلة من خصائص ما يلى ،

### الخصائص البدنية

- تسبق البنات الاولاد فى مظاهر النمو خصوصا فى بداية المرحلة .
- الزيادة فى الطول اسرع من النمو فى الوزن .
- القوة العضلية لا تتناسب مع معدل النمو ولذلك يسهل التعرض لعيوب القوام وتظهر فروق واضحة فى القوة العضلية بين الجنسين .
- تنمو العضلات الصغيرة اكثر منها فى المراحل السابقة .
- الرجلين اسرع نمواً عن باقى الجسم .
- يظهر تحسن واضح فى الحالة الصحية .

### الخصائص النفسحركية

- الانشطة الهادفة اكثر اثارة سواء للبنات أو الاولاد .
- عدم تناسق الجسم يسبب ارتباك حركى خاصة للبنات .
- يزيد الاهتمام بالانشطة التنافسية .
- يتحسن زمن رد الفعل .
- يتحسن التوافق العضلى العصبى .
- تفتقر الحركات للدقة .
- تظهر الفروق الفردية بوضوح بين الجنسين .

### الخصائص الانفعالية ، الاجتماعية والخلقية ،

- الاهتمام بالالعاب ذات المستوى العالى فى التنظيم .
- تأليه الأبطال .
- الشعور بالفخر والاعتزاز بالمهارة .
- يصاحب النضج البدنى عدم الثبات الانفعالى .
- زيادة التحيز للزملاء والجماعات خاصة جنسه .
- الثقه بشدة فى الاكبر سنا .
- السعى لاكتساب تقدير الآخرين خاصة المدرس والاكبر سنا .
- حب التشجيع وسرعة التعرض للاحباط عند الفشل .
- تقدير قيمة الزمن وتفضيل اداء الاعمال فى اوقاتها .
- شديد الاهتمام بجسمه ويحاول تحقيق ذاته فى الاداء الرياضى .

- يميل الى الهرب من الواقع الى الاحلام والتصورات .
- يحب الاندماج فى مجموعات صغيرة ويرغب فى التعرف بالجماعات .
- سريع الاستثارة وشديد القلق وضعيف فى السيطرة على انفعالاته .
- لا يهتم الاولاد بالبنات ولكن تظهر لدى البنات اعجابا بالشباب الاكبر سنا .
- يتذبذب سلوكه بين الحماس الشديد واللامبالاه .
- يميل للالعاب التى تتطلب جرأة وشجاعة ومغامرة .
- شديد التأثر بالاتجاهات الاجتماعية .
- تنمو بشكل واضح قدراته القيادية .

**الخصائص الادراكية المعرفية والعقلية**

- تنمو قدراته على النقد والتحليل .
- تزداد قدرته على التركيز والانتباه .
- فضولى ويسعى للمعرفة والفهم .
- يقدم اعمالاً مبتكرة اذا نال تشجيع من الكبار .

**احتياجات الافراد فى هذه المرحلة**

- خبرات تعليمية وانشطة تهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية والحركية .
- اعطاء المزيد من الفرص لممارسة الاستقلال لتحقيق الذات .
- انشطة جماعية ومنافسات تتناسب مع الامكانات المتاحة .
- تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضى كممارس وكمتفرج .
- تنمية الاحساس بالانتماء والتكيف من الجماعة من خلال العمل فى مجموعات صغيرة ومتنافسة سواء داخل الدرس أو فى النشاط الداخلى .
- تزويد المتعلمين بالمعارف والمعلومات الموضحة للمبادىء الميكانيكية للاداء الحركى وتأثير ذلك على سلامة القوام .
- تزويد المتعلمين بالمعارف والمعلومات لفهم التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية التى تصاحب الاداء الحركى وتؤثر فيه وفى الجسم نتيجة الحركة .
- اتاحه الفرصة لممارسة النشاط لفترات زمنية اطول تتخللها فترات راحة مناسبة خاصة فى الانشطة التى قد تؤدى الى الاجهاد .

### منهاج التربية الرياضية لهذه المرحلة

يضم منهاج التربية الرياضية للصفين السادس والسابع من مرحلة التعليم الاساسى مجموعة من الخبرات والانشطة التى تتناسب وما توصل اليه الطفل فى الصفوف الخمس السابقة من قدرات حركية ومهارات ولياقة بدنية من جانب وما يتناسب ومرحلة النضج وما ترتب عليها من تغيرات بيولوجية واجتماعية ونفسية تحدد احتياجات المرحلة من جانب آخر ، وتنظم خبرات المنهاج بحيث يندمج فيها المتعلمون داخل دروس التربية الرياضية وتحت اشراف مدرس تربية رياضية متخصص والتى يخصص لها عاده درسان اسبوعيا ويجد فيها الافراد ما يستثيرهم لممارستها لتحقيق الذات وممارسة القيادة واشباع الانتماء للمجموعة ، وفى نفس الوقت يجب ان يتيح المنهاج لذوى القدرات الخاصة تطوير مهاراتهم ولياقتهم البدنية والحركية للمشاركة فى المنافسة سواء داخل المدرسة او خارجها . ويستمر مع هذه المرحلة الاهتمام بمهارات التمرينات والجمباز ومسابقات الميدان والمضمار والالعاب الجماعية والمصغرة مينى سله ومينى يد ومينى طائرة — وخماسيات كره القدم للاولاد والتمرينات الفنية الايقاعية للبنات وبما يتناسب والامكانات المتوفرة وقدرات واستعدادات الافراد فى هذه المرحلة .

### اهداف التربية الرياضية لهذه المرحلة

فى اطار الاهداف التربوية العامة واهداف التربية الرياضية للحلقه الثانية من التعليم الاساسى وحاجات هذه المرحلة وخصائصها ، ومفهوم المدرسة الاعدادية كمرحلة انتقالية بين المرحلة الابتدائية والمرحلة الثانوية بالاضافة الى كونها مرحلة نهائية لعدد غير قليل من التلاميذ ، يمكن تحديد اهداف التربية الرياضية للافراد ما بين الحادية عشر والرابعة عشر على النحو التالى ،

### الاهداف النفسحركية .

- أن يحسن مهاراته الاساسية والضرورية للمشاركة فى الالعاب الجماعية ( كره يد ، كره طائرة ، كرة قدم ، كرة سله ) والالعاب الثنائية ( تنس الطاوله — تنس المضرب الخشبى ) .
- أن يطور قدراته الحركية للمشاركة الفعالة فى ربط المهارات المختلفة اثناء التدريب والمنافسة .

● أن يطبق المهارات الاساسية للانشطة فى مواقف مشابهة لظروف المباريات مع التركيز على تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية البسيطة .

● أن يطور صفات المرونة والقوة والجلد والسرعة والرشاقة والتوافق والتوازن من خلال الاشتراك الايجابى فى انشطة الاعداد البدنى داخل الدرس وخارجه والقياس المستمر لمستواه فى هذه الصفات .

● أن يطبق بدقه العادات الصحية والقوانين السليمة وان يتفادى التعرض للتشوهات بالتنفيذ الدقيق للنقاط التعليمية المصاحبة للاداء سواء داخل الدرس وخارجه

## الاهداف الادراكية المعرفية

- أن يتفهم التلميذ اهمية التدريب الذاتى فى تنمية المهارات الحركية .
- أن يكتسب التلميذ مهارة التقويم لادائه الحركى من حيث فن الحركة ومستوى الاداء .
- أن يتفهم المعلومات والمعارف المرتبطة بفن الاداء والخطط وأن يطبق قوانين الالعاب فى الأنشطة الممارسة .
- أن تتطور لدى المتعلم المقدرة على التمييز بين المواقف المختلفة للعب وتطبيق انسب اداء مهارى فى كل منها .
- أن تنمو لدى المتعلم قدرات التمييز بين الاوضاع والحركات الصحيحة للمحافظة على القوام الجيد والمساعدة على حسن عمل الاجهزة الداخلية
- أن يطبق عوامل الامن والسلام

## الاهداف الوجدانية الانفعالية

- أن تنمو وتتطور لدى المتعلم الطاقات الابداعية الخلاقة من خلال تشجيع الاداء الابتكارى فى الأنشطة الفردية .
- أن يحقق خبرات ناجحة تجعله يستمتع بالنشاط الرياضى
- أن يكتسب صفات القيادة لمجموعات صغيرة من خلال تحمل مسئولية التدريب الراقى فى الاقسام والمحطات .
- أن تنمو وتطور الروح الرياضية والسلوك الرياضى القويم من خلال الممارسة المنتظمة لأدوار القياده والتبعية وتشجيع التعاون والاحترام المتبادل بين اللاعبين .

ـ أن يقدر اهمية شغل وقت الفراغ من خلال التشجيع المستمر لاشتراكه فى الأنشطة الداخلية والخلوية .

ـ تنمية روح الولاء والانتماء من خلال تشجيع المشاركة فى الانشطة التنافسية الفردية والجماعية داخل وخارج المدرسة

## خبرات وانشطة المنهاج لهذه المرحلة

لتحقيق الاهداف السابقة وفى اطار الخصائص البدنية والحركية والانفعالية والادراكية لهذه المرحلة وتمشيا مع احتياجات التلاميذ فى هذه السن ، يقترح أن تضم خطة التربية الرياضية ، الانشطة التالية وموزعة على البرنامج الدراسى خلال العام الدراسى والتى تشتمل براجح الدرس والانشطة الداخلية والانشطة الخارجية بالنسبة المئوية للزمن اللازم لكل نشاط جدول (١٢)

### جدول (١٢)
### التوزيع النسبى لانشطة المنهاج وفقا للزمن اللازم لكل منها للصفوف السادس والسابع والثامن

| النشـــاط | الصف السادس النسبة ٪ | الصف السابع النسبة ٪ | الصف الثامن النسبة ٪ |
|---|---|---|---|
| الألعاب الفردية والجماعية | ٢٥ : ٣٥ | ٢٠ : ٣٠ | ٣٠ : ٤٠ |
| الانشطة الايقاعية (تمرينات فنية ايقاعية) | ١٥ : ٢٠ | ١٠ : ٢٠ | ١٠ |
| انشطة اختبار الذات | ٢٠ : ٣٠ | ١٠ : ٢٠ | ١٠ : ٢٠ |
| انشطة لتنمية الصفات البدنية والحركية | ٥ : ١٠ | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ١٥ |
| الانشطة المائية | ٥ : ١٠ | ٥ : ١٠ | ١٠ |
| الانشطة الخلوية ( كشافة ومرشدات ) | ٥ : ١٠ | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ١٥ |
| انشطة ترويحية | ٥ : ١٠ | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ١٥ |

وفيما يلى عرضا لبعض الانشطة المقترحة والمناسبة لهذه المرحلة مع معايير التقويم لهذه الانشطة ، ومراعاه أن الانشطة الايقاعية تقتصر على البنات وما عدا ذلك فالانشطة صالحة للجنسين وفى حدود النسبة المدرجة بالخطة السابقة الا أنه فى الصف الثامن فإن انشطة اختبار الذات والانشطة الايقاعية تدخل ضمن مجموعة الانشطة الفردية التى يختار الطالب واحدا منها

## انشطة لتنمية الصفات البدنية والحركية

تبطء عمليات النمو فى هذه المرحلة استعداداً لتفجير نمو المراهقة التى تظهر بوضوح على البنات فى نهاية الصف السادس واحياناً مع بعض الاولاد فى نهاية الصف السابع ، وعموما فاطفال هذه المرحلة لديهم قدرات لا بأس بها على رمى الكرات لمسافات أبعد من المرحلة السابقة وحمل اثقالا اكبر والجرى يكون اسرع ولمسافات اطول كما أن لديهم رغبة لاختبار قدراتهم ومقارنتها مع الآخرين . ويختلف مقدرة الاطفال فى هذه السن على الاستخدام الميكانيكى الجيد ولذلك فمع تفجير نمو المراهقة فى نهاية هذه المرحلة ويصاحبه نمو مستمر فى النظام غير مصحوب بقوة للأربطة والعضلات مما يتسبب فى انحرافات للقوام والتهاب للاعصاب وضعف فى عضلات القدمين تظهر مع مرحلة الشباب ومن منطلق النظرة الوقائية يحتاج الطفل فى هذه السن على التدريب لمقاومة هذه المشكلات استنادا الى ما حققه خلال المراحل السابقة من استخدام جيد لميكانيكة الجسم والمرونة والقوة والتحمل واللياقة البدنية وهى اهداف اساسية للنشاط الحركى ، ولذلك يضم هذا الجزء من المنهاج الانشطة التالية ،

●● تدريبات لاكتساب القوام الجيد ، وتضم تمرينات لتقوية مختلف عضلات الجسم للمحافظة على سلامة واعتدال القامة .

●● تمرينات الاعداد البدنى واللياقة البدنية ، وتضم تدريبات للتحمل العضلى والجلد العام والقوة العضلية والمرونة والقدرة والسرعة والرشاقة ومن خلال استخدام الاثقال والتدريب الدائرى وتدريب المراحل والتدريبات الهوائية والجرى والبختره .

●● انشطة الاسترخاء ، وتضم تمرينات لتبادل الشد والارتخاء لمفاصل الاطراف والجذع تستخدم فيها تمرينات المرجحات والارتداد .

●●● ويقيم الطفل فى هذه الانشطة من خلال الكشف على سلامة واعتدال القامة ومقارنة مستوى ادائه فى اختبارات للياقة البدنية تقيس عناصر القوة العضلية والمرونة

والتحمل العضلى والسرعة الانتقالية والقدرة والتحمل الدورى التنفسى ومقارنتها مع درجات معيارية تتناسب وسنه فى بداية ومنتصف وآخر العام كمحاولة لتطوير مستواه فى هذه العناصر

### الالعاب الفردية والجماعية

تمشيا مع طبيعة أنتقال الطفل فى هذه المرحلة الى الشباب يجب أن يحقق البرنامج تقدما تتمشى مع احتياجاتهم وتطلعاتهم للمستقبل وان تقدم لهذه المرحلة المقبلة على النضج أنواعا متنوعة من الانشطة تعده لمواجهة المواقف المختلفة بثقة . وتظهر فى هذه المرحلة الرغبة واضحة لانشطة فردية وزوجية وجماعية ولذلك يجب أن يكون برنامج هذه الأنشطة لا يحقق فقط اكتساب بعض المهارات اللازمة للالعاب واللياقة المهارية بل تتعدى ذلك إلى اكسابه مجموعة من القيم التى يتعامل معها فى حياته اليومية ويضم هذا الجزء من المنهاج الانشطة التالية ،

●● انشطة جماعية ، وتضم الانشطة المصغرة لالعاب كرة السله وكرة القدم والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكى وكرة السرعه .

●● العاب تمهيدية ، وتضم تدريبات تضم بعض المهارات الاساسية المركبة مثل المحاورة والتصويب ــ الارسال والصد والتمرير ، المحاوره والتمرير ثم التصويب .

●● انشطة ثنائية وفردية ، وتضم مسابقات الميدان والمضمار من جرى لمسافات مختلفة وعدو مسافات قصيرة والتتابع والوثب العالى والطويل والثلاثى والرمى للقرص والرمح والمصارعة والجودو وتنس الطاولة والتنس والمضرب الخشبى .

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة من خلال قياس مستوى المهارات واللياقة للانشطة المختلفة بالاضافة الى مستوى تفهمهم لشروط وقواعد اللعب وحماسهم فى ممارسة اكبر عدد من الانشطة ويتم التقييم مرحليا وفى نهاية العام .

### انشطة اختبار الذات

يقبل الشباب على هذه الانشطة حيث يتاح لهم من خلالها فرص اظهار قدراتهم ومهاراتهم امام الزملاء . وتقدم هذه الانشطة قيما لها معنى فى تطوير الجانب العضلى والتوافق العضلى العصبى والايقاع الحركى . وهذه الانشطة كبيرة ومتعددة ولكن يجب على المدرس أن يختار من بينها ما يتناسب وميول التلاميذ واهتماماتهم ويجد كل فرد فيها ما

ينمى من قدراته وسط المجموعة مع مراعاة عوامل الامن والسلامة لهم ويجب أن نتذكر أن الطريقة الصحيحة للاداء هى الطريقة الآمنة للاداء . ويضم هذا الجزء من المنهاج الانشطة التالية ،

●● مهارات اختبار الذات ، مثل عدد مرات الجلوس من الرقود ، والوقوف لفترة على اليدين مع ثنى الركبتين ، عدد مرات ثنى وفرد الذراعين من الانبطاح المائل ، المشى على اليدين ، رمى كرة ناعمة أو كرة سلة لابعد مسافة ، عدد التصويبات فى كرة السلة خلال ١٥ ثانية ، تحقيق اقصر زمن فى سباقات للجرى .

●● اختبارات القوه ، مثل الوثب العمودى . الشد على العقله مع ثنى الذراعين لاطول زمن ، عدد مرات دفع الجسم للانبطاح المائل من الانبطاح .

●● مهارات جمباز ، مثل المرجحات والدحرجات والعمل مع الزميل ومراجعة المهارات البهلوانية السابق تعلمها مع الربط بينها ، الشقلبات ، جمل حره مترابطة .

●● مهارات باستخدام الاجهزة ، مثل عارضه التوازن وحبال التسلق والحصان والصندوق المقسم والتوازن والعقلة والمقاعد السويدية.

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة من خلال قياس قدراته فى تطوير الزمن والمسافة وعدد مرات الاداء فى القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوازن والقدرة على الربط بين المهارات ، ويتم مقارنة التلميذ مع نفسه من جانب ومع زملائه من جانب آخر وكذلك بالقدرة على الابتكار والابداع الحركى .

**الانشطة الخلوية ،**

يزداد مع هذه المرحلة السنية الاهتمامات والرغبة فى التعرف والارتباط بالطبيعة والاندماج فى الانشطة الخلوية ، فتجاوب الشاب مع الطبيعة فى هذه المرحله ينمى لديه الثقه والاعتزاز بالنفس والاحساس بالمسئولية كما تزداد رغبته فى التعرف على المصادر الطبيعية لمقومات الحياة داخل مجتمعه وخارجه فيزداد ميله الى الترحال والنشاط الخلوى ويجد فى المهارات الكشفية والارشادية ميداناً لتحقيق ذاته ولذلك فهذه الانشطة جزءاً مكملا للمنهاج المدرسى . ومن أمثله الانشطة فى هذا الجزء من المنهاج ،

●● الحياة فى احضان الطبيعة ، من خلال اختيار موقع للتخييم مع مجموعة من الافراد

وما يتطلبه ذلك من التعرف على انواع النباتات والحيوانات فى البيئة وكيفية التعامل معها والوقاية من اضرارها .

●● انشطة الخلاء ، مثل ركوب الدراجات وسباقات فى اختراق الضاحية سواء بالجرى أو بالدراجات أو بالقوارب اذا توفر المجرى المائى المناسب .

●● انشطة الصيد ، سواء للاسماك أو للطيور والحيوانات الصغيرة كالارانب البرية .

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الأنشطة من خلال مستوى أدائه المهارى للمهارات الكشفية من ايقاد نار وطهى خلوى وشارات مختلفة الى اعمال للرياده واستغلال الطبيعة فى توفير حياة ممتعة له ولمجموعته ومدى تطبيقه للقيم الخلقية والاجتماعية التى تكسبها حياه الخلاء .

## الانشطة الترويحية

يتسم الشباب فى هذه المرحلة خاصة فى المجموعات المشتركة بالحياء والاعتزاز بالنفس . وكان هذا الاعتزاز يذوب فى المرحلة السابقة بمجرد الحماس وتشابك الايدى للعمل فى دائرة واحدة ولكن مع هذه السن يجب أن يراعى عند تخطيط الانشطة الاجتماعية والعمل فى مجموعات أن تكون لكل جنس على حدة والا كتب لها الفشل . وتنفذ هذه الانشطة عادة فى فترة الظهيرة أو فى نهاية اليوم المدرسى أو فى الاجازات ويجب أن يتم تنفيذها تحت قيادة مدرس التربية الرياضية وان يتاح للتلميذ فرص ممارسة القياده وادارة النشاط من حيث اعداد المكان والادوات ثم التدريب الذاتى والمشاركة فى التحكيم ، ويضم هذا الجزء من المنهاج الانشطة التالية ،

●● انشطة داخل المدرسة ، مثل دورى فى تنس الطاولة أو الكرة الطائرة المصغرة ، رقصات شعبية ، التصويب بالسهام ، مباريات بين الفصول فى الانشطة الفردية والثنائية والجماعية .

●● انشطة خارج المدرسة ، مثل سباق فى ركوب العجل – كرة السرعة ، رحلات ركوب الخيل – السرعه .... وغيرها .

●●● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة من خلال اشتراكه فى النشاط وقدراته على عمل صداقات جديدة بالاضافة الى قدراته القيادية والتنظمية للانشطة .

## الانشطة المائية

تعتبر الانشطة المائية فى هذه المرحلة فى غاية الأهمية خاصة لو توافرت الامكانات مع الاولاد فى المراحل السنية السابقة ، اذ يصل الفرد فى هذه المرحلة وقد أكتسب مهارات السباحة والوقوف فى الماء والتوافق بين الاطراف وتنظيم التنفس واصبح مستعدا لاكتساب مهارات اكثر تقدما مثل ،

●● الانقاذ ، والتنفس الصناعى وطرق الانقاذ .

●● الغطس ، الغطس بالظهر ، غطسه البجعه ، الغطس من الجرى اماما .

●● انشطة التجديف ، تجويف بقارب جماعى أو كانوى ، قيادة قارب بخارى .

●● مهارات للسباحة ، المهارات الاساسية للسباحة ، سباحة الناشئين سباحة متقدمة للناشئين .

●●● ويقوم التلميذ فى هذه الانشطة بمدى فهمه لاهمية الامان فى الانشطة المائية . وقدراته على تنفيذ طرق الانقاذ والغطس فى الماء وكذلك تحقيقه للسرعة فى السباحة لمسافات محددة .

## التمرينات الفنية الايقاعية

وهى انشطة مناسبة للبنات فى هذه المرحلة دون الاولاد وتضم مجموعة من الحركات المترابطة فى صورة جملة حركية تضم مهارات بالادوات وبدون الادوات وعلى مستوى عال من الاداء وتضم ،

●● تمرينات اعدادية ، وتشتمل على تمرينات بنائية للمجموعات العضلية المختلفة وتمرينات للتوازن والارتداد والتموج وتبادل الشد والارتخاء .

●● حركات بدون ادوات ، وتضم حركات انتقالية راقصة مثل المشى والجرى والوثب والحجل واخرى غير انتقالية تتميز بهارمونية الاداء وتضم حركات للالتفاف والدوران والتمايل والثبات فى اوضاع ابتكارية .

●● حركات بادوات اليد الصغيرة مثل الطوق والكرة والحبل وتستخدم الادوات فيها بمهاره عالية وتضم حركات للرمى والاستلام والدحرجة والمرجحات والدوران .

●● حركات اكروباتية بسيطة تتناسب مع سن وقدرات المرحلة وتضم حركات للوثب والدحرجات والشقلبات .

●● جمل حركية فى حدود ٦٤ عدة أو دقيقة تترابط فيها المهارات الانتقالية وغير الانتقالية والاكروباتية وتؤدى على موسيقى .

●●● وتقوم البنات فى هذه الانشطة من خلال اختبارات مهارية للمرونة والرشاقة والتوافق وتقارن بدرجات معيارية بالاضافة الى المعرفة لمكونات الجمل الحركية واستخدامات الادوات اليدوية .

**ملاحظات يجب مراعاتها عند تخطيط وتنفيذ برامج هذه المرحلة**

- البلوغ المبكر يعتبر فترة عدم استقرار .
- يمثل اختيار الانشطة لهذه المرحلة السنية امراً حيوياً بسبب الاختلافات الواضحة فى احتياجاتهم واهتماماتهم واتجاهاتهم .
- يتم فى المدرسة المتوسطة أولى عمليات التحول من المدرسة الابتدائية الى المدرسة الثانوية .
- تتسبب المشكلات التى يقابلها المتعلمون فى هذه المرحلة السنية فى التردد بين اختياريات لنماذج تنظيمية مختلفة بالمدرسة .
- يتاح للمتعلم فى الصف الثامن من اختيار واحداً من الانشطة الفردية واحد الانشطة الجماعية ليعمق فيها خبراته خلال المراحل القادمة .



# الفصـــل الســــادس عشـــر

## برنامج التربية الرياضية للصفوف التاسع والعاشر والحادى عشر

## مرحلـة التعليم الثانـوى ١٤ : ١٧ سنـة

**أن الهدف الحقيقى للتربية الا يقتصر الامر على جعل الافراد يقومون بالاداء الصحيح بل بالاستمتا ع بالاداء وليس مجرد التعلم بل حب المعرفة وليس الكلام عن العدالة بل بالكفاح من اجل تحقيق العدالة ويجب أن نعلم أن الشباب لديهم المعارف والخبرات ويحتاجون تحسين حالتهم الاجتماعية والمهارية واللياقة الى اقصى حد تسمح بها قدراتهم**

يمر الطلاب فى هذه السن بمرحلة من النمو السريع وغير المستقر سواء بدنيا أو ادراكيا ولكنه يصل الى مرحلة النضج والواقعية ويزداد اهتمامهم وحساسيتهم للجنس الآخر وتبدأ الاستقلالية والرغبة فى الاعتماد على النفس فى الظهور وكذلك تزداد اهتماماتهم نحو بعض المشكلات الاساسية الخاصة بالحياة مثل الصحة والعقيدة والتربية والشئون الاجتماعية والعالمية . وتعتبر هذه المرحلة هامة لتثبيت القيم والاهتمامات ، ولذلك يجب أن تتحمل المدرسة فى هذه المرحلة مسئولية مساعدة الطلاب على تطوير الاتجاهات الصحية ومراقبة النفس فالشباب فى هذه السن يحتاجون التوجيه لتحسين حالتهم الصحية والاجتماعية والمهارية الى اقصى حد تسمح به قدراتهم .

يزداد اهتمام الشباب نحو انشطة بعينها خاصة الانشطة التى تتطلب مستوى عال من التنظيم والتحدى ، ويميلون للتنافس وتقليد الابطال ويأخذون المثل والقدوه من المدرس الذى يجب أن يكون على درجة عالية من الامانة والدقة والتعاون ومثاليا فى تقدمه لمختلف واجباته حتى يستطيع أن يغرس هذه القيم فى الطلاب ويجب أن تتيح برامج التربية الرياضية لهذه المرحلة فرصة اختيار الطالب من بينها ما يتمشى مع رغباته وأن يتاح له فرصة التدريب الذاتى والفردى .

ويؤثر فى بناء وتطوير برنامج للتربية الرياضية فى هذه المرحلة مجموعة من المبادىء منها ،

١ ـ أن تتيح الخبرات فرص تطوير القدرة على اكتشاف الذات وتحقيق الذات واحترام الذات .

٢ ـ أن تختار الانشطة التى تتيح فرص التطوير الادراكى للطلاب من خلال مشاركتهم فى وضع خطط تنفيذ الانشطة وتقييم الخبرات والمشاركة فى اتخاذ القرارات .

٣ ـ مساعدة الطلاب على غرس القيم واكتساب العادات المرغوبة من خلال التعرف على العلاقات بين الزملاء فى ضوء المشكلات المختلفة التى تجتاح المجتمعات المعاصرة .

٤ ـ بناء القوام السليم الخالى من الانحرافات والامراض والذى يملك قدراً كافياً من القوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمهارة اللازمة لمواجهة المتطلبات المختلفة لحياة الفرد اليومية دون تعرض للتعب أو الارهاق .

٥ ـ اكسابه المهارات المختلفة التى تساعده على المحافظة على قدراته وحيويته لما بعد الحياة الدراسية .

٦ ـ اعطاء الطلاب حرية الاختيار لتحديد ما يمارسونه من انشطة مع مراعاة التوجيه التربوى لهم بحيث تتطور لديهم القدرة على الحكم الواعى على اختياراتهم .

٧ ـ ويجب أن يتيح البرنامج فرصة اختبار الفرد لذاته وتقييم درجة نجاحه أو فشله ، واتاحة مواقف تسمح بتحملهم للمسئولية وتقدير أعمال الآخرين .

**خصائص النمو للمرحلة من ١٤ : ١٧ سنه**

**الخصائص البدنية ،**

- تزداد القوه العضلية والتحمل بدرجه كبيرة تؤثر على دقه المهارات.
- تتطور الصفات البدنية المختلفة سواء للبنات أو الاولاد ويتحسن شكل القوام.
- يبذلون طاقة اكثر مما يملكون عادة ولذلك يحتاجون لتغذية.
- يعانون من بعض المشاكل الخاصة بالجلد .
- يحتاجون لفترات من الراحة .
- تتطور التوافقات للحركات المركبة .
- يكتمل النضج الجنسى.

**الخصائص الادراكية**

- تزداد القدره على التذكر والرغبة فى التأمل .
- يكتمل النضج العقلى ويحتاج لاكتساب الخبرات .
- تزداد اهتماماته بالمثاليات والشعور باهمية اتخاذ قرارات فى الشئون التربوية والعمل والجنس والزواج والعقيدة والشئون العالمية .

**الخصائص الانفعالية والاجتماعية**

- يهتم بالجنس الآخر .
- تميل البنات لتنظيم التغذية والتدريب لتقليل الوزن والمحافظة على الشكل العام .
- يميلون للتقدير ممن يكلفونهم باعمال .
- يرفضون حماية من يكبرهم سنا .
- تزداد رغبتهم فى تطوير العلاقات الاجتماعية .
- تزداد الرغبة للمغامرة والمخاطرة .
- شديدى الاهتمام بالملبس والمظهر .
- أكثر استقلالية
- شديدى الرغبة فى تحقيق النجاح .
- ميالين لتكوين صداقات جديدة .
- شديدى التأثر بفكر الجماعة .

**احتياجات الافراد فى هذه المرحلة**

ـ معلومات ومعارف عن اصول الحركة والتغييرات التى تحدث فى الجسم خلال هذه المرحلة .

ـ اعطاء الفرص للتوجيه الذاتى واختيار الانشطة .

ـ انشطة لاكساب اللياقة البدنية والحركية ومهارات لاكتساب التوافقات الحركية العالية .

ـ انشطة تتوازن فيها فترات النشاط والراحة .

ـ الاهتمام بالانشطة التى تهتم بصحة وسلامة القوام وتحقيق المظهر الجيد .

ـ اتاحة فرص القيادة واتخاذ القرار فى امور تنفيذ البرنامج والاشتراك فى المباريات والمنافسات والتحكيم .

– المهارات التى تتميز بالمغامرة واختبار الذات مثل الملاكمة والمصارعة والكاراتية وكذلك ما يتميز بالجرأة والمهارة كالسباحة والجمباز

– انشطة ترويحية وانشطة مرحة تكسب مهارات لوقت الفراغ وتستمر ما بعد السن المدرسى .

## منهاج التربية الرياضية لهذه المرحلة

يضم منهاج هذه المرحلة مجموعة الخبرات والانشطة التى تتناسب مع خصائص المرحلة وتشبع احتياجات الافراد . وتحقق نمو مهارات الطلاب وقدراتهم عن المرحلة السابقة ولذلك تنظم خبرات المنهاج بحيث يندمج فيها الطلاب داخل دروس التربية الرياضية وتحت اشراف مدرس التربية الرياضية والتى يخصص لها عادة درسان اسبوعيا يجد فيها الطلاب الأنشطة التى تتمشى مع ميولهم واستعداداتهم ويحقق الاستمرار فى تطوير مستوى اللياقة البدنية والحركية فى الأنشطة المختارة من قبلهم بدءا من الصف الثامن .

## اهداف التربية الرياضية لهذه المرحلة

فى اطار الاهداف التربوية العامة واهداف التربية الرياضية للمرحلة الثانوية وحاجات هذه المرحلة وخصائصها ومفهوم المدرسة الثانوية كآخر مرحلة فى التعليم الرسمى ، يمكن تحديد اهداف التربية الرياضية للافراد ما بين الرابعة عشر والسابعة عشر على النحو التالى ،

## الأهداف النفسحركية

- أن يؤدى المهارات الحركية للنشاط المختار ــ الفردى والجماعى ــ باتقان من خلال الاداء الصحيح المستمر لهذه المهارات .
- أن تنمو وتتطور صفات القوة العضلية والجلد والمرونة والسرعة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة والقدرة لدى الطالب من خلال القياس الفترى لمستواه فى هذه الصفات .
- أن يطبق الطالب المهارات الحركية للنشاط الجماعى المختار فى مواقف تشبه مواقف اللعب الحقيقى .
- أن يطبق قواعد وقانون اللعب فى النشاط الجماعى والفردى المختار من خلال الاشتراك بايجابية فى الانشطة الداخلية والخارجية .

● أن يطبق بدقة العادات الصحية والقوانين السليمة ، وأن يكتسب القدرة على حماية نفسه من التشوهات بالتنفيذ الدقيق للحركات والاوضاع المختلفة .

**الاهداف الادراكية المعرفية**

● أن يكتسب الطالب مهارة التقويم لادائه الحركى من حيث فن الحركة ومستوى الاداء .
● أن يتفهم اهمية التعلم بالممارسة والتدريب الذاتى ويطبقها .
● أن يطبق المعارف والمعلومات المرتبطة بفن الاداء والخطط ، وأن يطبق قوانين وقواعد اللعب فى الأنشطة التى يمارسها .
● أن يكتسب القدرة على التمييز بين المواقف المختلفة للعب وتنفيذ انسب اداء مهارى فى كل منها .
● أن يكتسب القدرة على التمييز بين الاوضاع والحركات الصحيحة للمحافظة على القوام الجيد ويستخدمها فى التعلم المشترك مع زملائه .
● أن يدرك اهمية التغذية الجيدة والتدريب المنتظم فى رفع مستوى ادائه للمهارات المختلفة .
● أن يكتسب القدرة على سرعة صنع القرار واتخاذه من خلال القياس المستمر لمستوى تحصيله المهارى .

**الاهداف الانفعالية الوجدانية**

● أن يتكيف الفرد مع ذاته ومع الآخرين من خلال التبادل المستمر فى القيام بدور القائد والتابع
● أن تنمو لديه القدرة على تبادل وتقييم الافكار مع الجماعة . وتعديل اتجاهاته واكتساب القيم من اجل التفاعل مع المجتمع .
● تقدير الاداء الصحيح والقوام الجيد ومهارات وقدرات الآخرين .
● أن تنمو لديه الطاقات الابداعية الخلاقة وتقدير الاداء الجمالى خاصة فى الأنشطة الفردية .
● أن يكتسب العادات الصحية السليمة ويمارسها اثناء ممارسة النشاط سواء داخل الدرس أو فى الانشطة الداخلية والخارجية والخلوية .

● أن يقدر اهمية النشاط الرياضى فى شغل اوقات الفراغ
● أن تنمو لديه الروح الرياضية والسلوك الرياضى القويم من خلال الممارسة المنتظمة لادوار القيادة والتبعية وتشجيع التعاون والاحترام المتبادل بين الزملاء .

**خبرات وانشطة المنهاج لهذه المرحلة**

لتحقيق الاهداف السابقة وفى اطار الخصائص البدنية والحركية والانفعالية والادراكية لهذه المرحلة ، وتمشيا مع احتياجات الافراد فى هذه السن ، يقترح أن تضم خطه التربية الرياضية ، الانشطة التالية وموزعة على البرنامج الدراسى خلال العام الدراسى والتى تشتمل على برامج الجدول الدراسى وبرامج خارج الجدول الدراسى ( الأنشطة الداخلية والخارجية ) بالنسبة المئوية للزمن اللازم لكل نشاط جدول (١٣) .

**جدول ( ١٣ )**

**التوزيع النسبى لانشطة المنهاج وفقا للزمن اللازم لكل منها للصفوف التاسع والعاشر والحادى عشر**

| النشـــاط | الصف التاسع النسبة ٪ | الصف العاشر النسبة ٪ | الصف الحادى عشر النسبة ٪ |
|---|---|---|---|
| االالعاب والمنافسات | ٢٠ : ٣٠ | ٢٥ : ٣٠ | ٢٥ : ٣٠ |
| التمرينات الفنية الايقاعية ( للبنات ) | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ٢٠ | ١٠ : ٢٠ |
| الجمبـــاز | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ١٥ |
| الانشطة المائيـة | ١٠ : ٢٠ | ١٠ : ٢٠ | ١٠ : ٢٠ |
| تربية خلوية | ٥ : ١٠ | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ١٥ |
| انشطـة ترويحيـة | ٥ : ١٠ | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ١٥ |
| تمرينات اعداد بدنى | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ١٥ | ١٠ : ١٥ |

وفيما يلى عرضا لبعض الانشطة المقترحة والمناسبة لهذه المرحلة مع معايير التقويم لهذه الانشطة ، وأن يتاح للطالب اختيار نشاط فردى وآخر جماعى لممارسته داخل برنامج الدرس .

**انشطة الاعداد البدنى**

تلعب هذه الأنشطة بالنسبة لهذه المرحلة السنية دوراً اساسيا فى المحافظة على القوام الجيد والتحسن الحادث فى الصفات البدنية المختلفة التى استطاع الفرد اكتسابها نتيجة اندماجه فى الخبرات التعليمية فى السنوات السابقة والتى ساعدته على اكتساب القوام الجيد واللياقة البدنية ، ومن حيث يقع على عاتق الطالب التدريب الذاتى من اجل تطوير مهاراته وقدراته فى انشطته المختارة فإن دور المدرس هو مساعدته على الحفاظ بلياقته البدنية والحركية ولذلك يضم هذا الجزء من المنهاج الانشطة التالية .

●● معارف ومعلومات عن ميكانيكة الجسم والحركة وأهمية المحافظة على سلامة الاربطة والاداء الميكانيكى الجيد للحمل والجلوس والرفع والوثب والحجل .

●● معلومات وحقائق عن الملابس المناسبة للحركة خاصة الحذاء وكيفية الاسترخاء .

●● تمرينات لمختلف عضلات ومفاصل الجسم لتطوير الحالة البدنية تضم الوثب بالحبل ، تمرينات الاطالة ، التدريب بالاثقال ـ التمرينات الهوائية ـ تدريب المراحل والتدريب الدائرى .

●●● ويقيم الطالب فى هذه الانشطة من خلال المقارنة مع نفسه فى الحالة البدنية من جانب ومع زملائه من جانب آخر ومع درجات معيارية تتناسب وسنة لتقدير مستوى حالته البدنية .

**الالعاب والمنافسات**

يختار طالب المرحلة الثانوية نشاطا فرديا وآخر جماعيا من هذه المجموعة ليطور قدراته ومهاراته فيهما ويكونا له انشطة لقضاء وقته الحر فى حياته المستقبلية ويضم هذا الجزء من المنهاج الانشطة التالية ،

●● العاب جماعية ، كرة طائرة ، وكرة سلة وكرة يد وكرة قدم وكرة سرعة

●● العاب فردية تنافسية ، تتابعات فى اشكال مختلفة . عدو ـ جرى مسافات مختلفة ـ مسابقات الميدان . منازلات ( ملاكمة ومصارعة )

●● العاب ثنائية ، تنس . راكيت ــ تنس طاولة .

●●● ويقيم الطالب فى هذه الأنشطة من خلال قياس مستوى لياقته الحركية والمهارية ومدى تفهمه لقواعد وقوانين اللعب وقدرته على تطبيقها فى الملعب . ويتم التقويم مرحليا وفى نهاية العام .

## انشطة الجمباز

وتتيح هذه الانشطة فرصة محافظة الفرد على لياقته ومرونته وحسن قوامه ورشاقته وقدرته على الاتزان . وهى انشطة جماعية يحاول أن يعبر الفرد فيها بجسمه عن جمال الاداء وسلامته ، ويضم هذا الجزء من المنهاج الانشطة التالية ،

●● مهارات بهلوانية . شقلبات ودحرجات وحركات بهلوانية متقدمه وحركات حرة .

●● انشطة يتحدى فيها الفرد قدراته او مقارنة قدرته مع زملائه .

●● انشطة على الاجهزة ، عارضة التوازن ، الحصان ، المتوازى ، الحلق ، صناديق القفز والوثب ، الترمبولين ، الحبال ، الكور ، النوافذ الخشبية .

●● مهارات ارضية ذات مستوى عال من الأداء ، حرة وباستخدام ادوات صغيرة .

●● حركات مهارية تحتاج لبراعة حركية فى الاداء .

●●● ويقيم الطالب فى هذه الانشطة عن طريق درجه الاداء فى جملة حركية حرة أو على الاجهزة المختلفة . وتتم المقارنة بين الفرد ونفسه وبينه والآخرين .

## الأنشطة الترويحية

ينشغل الشباب فى هذه السن بالمشكلات المرتبطة بالعلاقات بين البشر ، يتعلمون كيفيه الوصول الى صداقات وكيف يتصرفون كبالغين والنتائج الصحية التى يمكن الوصول اليها من هذه العلاقات تتحقق من خلال الانشطة الترويحية . ويضم هذا الجزء من المنهاج الانشطة التالية ،

●● الالعاب الجماعية السهلة ، والرقص الفولكلورى والحفلات .

●● الالعاب الترويحية مثل ركوب الدراجات وتنس الطاولة ، الراكيت ، البولنج ، ركوب خيل ، صيد سمك .

● ● ● ويقيم التلميذ فى هذه الانشطة من خلال اشتراكه فى النشاط وقدراته على المحافظة على صداقته مع الآخرين بالاضافة الى مهاراته القيادية والادارية فى تنظيم الانشطة وتحمل المسئولية .

## الانشطة المائية

تزداد اهمية الانشطة المائية فى هذه المرحلة خاصة فى المدارس التى يتوافر بها حمام للسباحة والتلاميذ سبق لهم اكتساب خبرات فى هذه الانشطة فى برامج الانشطة المائية فى السنوات السابقة ـ فإن ذلك يجعل الطلاب على استعداد لاكتساب مهارات اكثر من مجرد اتقان السباحة ولذلك يمكن تطوير مختلف المهارات المتقدمة مثل الغطس والانقاذ والباليه المائى ، ومن أمثلة الانشطة المائية لهذه المرحلة ،

● ● انشطة الانقاذ ، التخلص من الماء ، التنفس الصناعى ، تطوير طرق الانقاذ .

● ● العاب ومسابقات وتتابعات فى الماء ، كرة الماء ، كرة السلة فى الماء ، السباحة على الظهر ، الغطس بعد الدوران ، الغطس من الجرى بالظهر ومن الجرى اماما .

● ● السباحة لمسافات طويلة .

● ● مسابقات فى التجديف والكانوى والانزلاق على الماء .

● ● مهارات متقدمة للسباحة ، سباحة الفراشة والدرفيل ، سباحة الظهر .

● ● ● ويقوم التلميذ فى هذه الانشطة بمدى فهمه لاهمية الامان فى الأنشطة المائية وقدراته على تنفيذ طرق الانقاذ ومهارات الغطس بالاضافة الى تحقيق السرعة فى السباحة والتجديف .

## التمرينات الفنية الايقاعية

وهى انشطة مناسبة للبنات وتعتبر احد مجالات الاختيار لها كنشاط فردى ، وهى مجموعة من الحركات المترابطة فى صورة جملة حركية تضم مهارات باستخدام الادوات اليدوية أو بدونها وتتطلب مستوى عال من الاداء وتشمل ،

● ● حركات انتقالية راقصة ( المشى والجرى والحجل والوثب بايقاعاته المختلفة ) مثل البولكا ، الفالس ، البادوباسك ، المشى والجرى الراقص ، وحركات الباليه .

●● حركات محورية ( غير انتقالية ) التموجات والمرجحات والدورانات .

●● مهارات استخدام للادوات اليدوية ، ادوات الايقاع ، الطوق ، الكرة ، الحبل ، الشريط الثعبانى ، الطرحة ، وتؤدى بها مهارات المرجحات والدوانات والرمى واللقف والمهارات الخاصة بكل اداة .

●● حركات اكروبائية .

●● جمل حركية فى حدود ٦٤ عدة أو فى مدة تتراوح ما بين دقيقة الى ٧٠ ثانية تترابط فيها المهارات وتؤدى بمصاحبة موسيقى .

●●● تقيم الطالبة فى هذه الانشطة من خلال مستوى الاداء وصعوبة المهارات المستخدمة فى الجملة الحركية .

**انشطة التربية الخلوية**

تؤكد الاتجاهات الحديثة للتربية على اهمية التخييم واكتساب مهارات الترحال على التربية العامة والشاملة للفرد ، فمن اهم ما تكسبه حياة المعسكرات للافراد ، القدرة على الملاحظة والتكيف مع الجماعة والتعايش فى اطار دقيق من التعامل بالاضافة الى المكاسب الصحية والبدنية من الحيـاة فى أحضان الطبيعـة . فالشعـور بالسعـادة والتكيـف الاجتماعى وتحقيق الذات والاعتماد على النفس . وتقديم الخدمات للآخرين ... وغيرها من الحصائل السلوكية يمكن تحقيقها بسهولة اذا توافرت القيادة الجيدة . ومن امثله الانشطة فى هذا المجال .

●● معارف ومعلومات عن الحياة فى الطبيعة وفى الغابات . حياة الطيور والنباتات البرية ، ايقاد النار ، البحث عن الكنز ، تغيرات الطبيعة والجو .

●● الصيد ، الصيد بالسناره ، الصيد بالشباك وغيرها .. سواء للاسماك أو الحيوانات البرية مثل الارانب .

●● صيد الحيوان

●● الاستكشاف

●● التخييم والتجوال والمهارات الكشفية ، والاسعافات الاولية ، قراءه الخرائط والرسائل السرية ، الشفرة ، والاشارات ... وغيرها .

●●● ويقيم الطالب فى هذه الانشطة من حيث تفاعله الصحى مع انشطة الجماعة وقدرته على التكيف واكتساب المهارات والابتكار .

**ملاحظات يجب مراعاتها عند تخطيط وتنفيذ برامج هذه المرحلة**

١ ـ أن الفرد فى بداية البلوغ يقدر أداؤه بتحيز شديد لذاته متصوراً أنه احسن الجميع وأكثرهم تميزاً .

٢ ـ يمكن تثبيت الكثير من الميول والقيم فى هذه المرحلة .

٣ ـ تسهم انشطة التربية الرياضية الى حد كبير فى انجاح الامال والمثل التى تساعد فى تعديل مظاهر الشخصية للشباب بعد اجتياز مرحلة المراهقة.

٤ ـ تنمو الأنشطة المفضلة فى نهاية هذه المرحله بشكل واضح واكثر تخصصا .

٥ ـ يصل التنافس فى هذه السن لاقصاه سواء فى الانشطة الفردية أو الجماعية ويظهر مقدار التعاون الجماعى فى اللعب .

٦ ـ اتاحة فرص الاختيار هام جداً لهذه المرحلة .

# الفصـــل الســـابع عشـــر

## بـرامج التربيـة الرياضيـة لمرحلـة التعليم الثانوى الفنى
## المرحلة من ١٤ : ١٩ سنــة

**تتجه سياسة تطوير التعليم الى خلق المجتمع المنتج . ويتطلب تطوير الانتاج تنمية كفاءة العملية الانتاجية وكفاءة العامل الفنى ويرمى الاهتمام بالتعليم الفنى الى تخريج جيل من العمال المهرة وفئة الفنيين لكى يسهموا بايجابية فى زيارة الكفاءة الانتاجية وتحقيق المجتمع المنتج .**

تمشيا مع احتياجات المجتمع الاقتصادية والاجتماعية فقد صدر فى جمهورية مصر العربية قانونا لتنظيم التعليم الفنى بهدف إعداد مستويات للقوى العاملة وفقا لمتطلبات خطة التنمية وفى اطار الامكانيات المحلية ، تعدها مدارس وزارة التربية والتعليم بعد مرحلة التعليم الاساسى وعلى مستويين هما ،

١ ـ مدارس ثانوية فنية ، ومدة الدراسة بها ثلاث سنوات لاعداد فئة العمال المهرة .
٢ ـ مدارس تجريبية فنية ومدة الدراسة بها خمس سنوات لاعداد فئة الفنيين فى المجالات التجارية ، الصناعية ، الزراعية بتخصصاتها المختلفة .

وتختلف المدارس التجريبية الفنية اختلافا بينا عن كل من المدارس الثانوية العامة والثانوية الفنية . ويبدو هذا الاختلاف واضحا فى أهدافها وخطتها الدراسية ومدة الدراسة والامكانات البشرية والمادة اللازمة لها . وأن كان تكامل العملية التعليمية والتربوية لها يقتضى أن تضم براجها الدراسية برنامجا للتربية الرياضية يحقق النمو الشامل المتوازن بدنيا ونفسحركيا وأدراكيا وانفعاليا ، ولذلك يؤسس برنامج التربية الرياضية لهذه المرحلة المبادىء التالية ،

١ – تحقيق أهداف التربية الرياضية كنشاط تربوى موجه يحقق النمو الشامل المتزن والمتكامل بدنيا ومهاريا وادراكيا وانفعاليا .

٢ – مناسبة الانشطة التى يحتويها البرنامج لقدرات الافراد واستعداداتهم وميولهم وما سبق أن مارسوه فى المراحل التعليمية السابقة من جانب ومع الامكانات المادية والبشرية بهذه المدارس من جانب آخر .

٣ – تعويض الطالب من خلال الأداء الحركى عما قد يتعرض له من مشكلات بدنية وقوامية ناتجة عن نوع الدراسة المهنية .

٤ – مناسبة البرنامج بما يحتوى من أنشطة وطرق تنفيذ لاتجاهات الطلاب ، ويشبع حاجتهم للحركة .

٥ – أن تتحدى أنشطة البرنامج قدرات الأفراد بما يسمح باستثارة دافعيتهم لتحقيق العائد الترويحى والتربوى المستهدف .

٦ – أن تحقق أنشطة البرنامج للطالب فرص ممارسة القيادة والتبعية وتحقيق التوازن بين علاقة الفرد بذاتة وعلاقته مع الآخرين .

٧ – بناء القوام السليم الخالى من الانحرافات والأمراض والذى يملك قدرا كافيا من القوة والتحمل والمرونة التى تمكنه من مواجهة متطلبات العمل المهنى لحياة الطالب اليومية وترفع قدراته على تحمل العمل لفترات طويلة دون تعرض لتعب وأرهاق .

٨ – اكساب الطالب المهارات المختلفة التى تساعده على المحافظة على قدراته وحيويته لما بعد الحياة الدراسية .

**خصائص النمو للمرحلة من ١٤ : ١٩ سنة**

تجمع هذه المرحلة بين خصائص مرحلتى النضج والرشد ، وتختلف الخصائص البدنية والحركية والانفعالية فى بداية المرحلة عن نهايتها اذ يتعرض الطلاب فى بدء هذه المرحلة لعملية من النمو السريع وغير المستقر بدنيا وعقليا ولكن يصل بالتدريج الى مرحلة من النضج والواقعية ويزداد معها اهتمامه باستقلاليته ورغبته فى الاعتماد على نفسه واهتماماته بالمشكلات الأساسية فى الحياة صحيا واجتماعيا وسياسيا . وتعتبر هذه المرحلة هامة لغرس القيم لدى الأفراد وتطوير اتجاهاته الصحية والاجتماعية والمهارية وتحسينها الى أقصى حد تسمح بها قدراته .

ويمكن للتعرف على الخصائص البدنية والحركية والاجتماعية والادراكية والانفعالية لهذه المرحلة مراجعة خصائص النمو للمرحلة من ١٤ : ١٧ سنة بالفصل السابق .

ويجب أن تتيح برامج التربية الرياضية لهذه المرحلة فرصة اختيار الطالب من بينها ما يتمشى مع رغباته وما يحقق له استمرارية النمو المهارى مع ما سبق اكتسابه من مهارات فى سنوات تعليمه السابقة .

### احتياجات الطلاب فى هذه المرحلة

- انشطة لاكساب الطالب اللياقة البدنية والحركية ومهارات لاكتساب التوافقات الحركية العامة والخاصة بتخصصه المهنى .
- معلومات ومعارف عن أهمية الحركة والتغيرات التى تحدث فى الجسم خلال هذه المرحلة السنية من جانب وما قد يحدثه نوع التخصص المهنى من جانب آخر .
- أنشطة تتوازن فيها قدرات النشاط والراحة والجهد العنيف والاسترخاء .
- الاهتمام بالانشطة التى تهتم بصحة وسلامة القوام واكتساب المظهر الجيد .
- تفهم التمرينات البدنية والتعويضية والوقائية والمناسب منها لاحتياجات الفرد والتى تحقق له مواجهة المشكلات القوامية التى قد يسببها تخصصه المهنى .
- ادراك العلاقة بين سلامة القوام وصحة عمل الأجهزة الحيوية
- المهارات التى تتميز بالمغامرة واختبار الذات مثل الملاكمة والمصارعة والكاراتية وكذلك ما يتميز بالجرأة والمهارة كالسباحة والجمباز
- انشطة ترويحية وأنشطة تتسم بالمرح والسرور لاكتساب مهارات لوقت الفراغ تستمر مع الطالب لما بعد السن المدرسى .

### منهاج التربية الرياضية لهذه المرحلة

يضم منهاج هذه المرحلة مجموعة من الخبرات والانشطة التى تتناسب مع خصائص المرحلة وتشبع احتياجات الأفراد للحركة وتحقق لهم النمو المهارى ، وتطويرها عن المرحلة السابقة . ولذلك تنظم خبرات المنهاج بحيث يندمج فيها الطلاب داخل دروس التربية الرياضية تحت اشراف مدرسى التربية الرياضية ، وفى الورشة بتوجيه مدرس التربية الرياضية واشراف مدرس المواد المهنية ، وخارج الدروس سواء بالمدرسة كنشاط

داخلى أو خارج المدرسة كنشاط تنافسى أو بالمنزل كواجب علاجى ووقائى ، ولذلك يجب أن يخصص لطلاب هذه المرحلة درسان أسبوعيا يجد فيها الطالب ما يتمشى مع ميوله واستعداداته من أنشطة .

### أهداف التربية الرياضية لهذه المرحلة

فى اطار الاهداف التربوية العامة وأهداف التربية الرياضية للمرحلة الثانوية وحاجات الطلاب وخصائصهم ومفهوم المدرسة التجريبية الفنية كمدرسة للاعداد المهنى وكمرحلة منتهية للتعليم ، يمكن تحديد أهداف التربية الرياضية للمدارس الثانوية الفنية التجريبية على النحو التالى :

تستهدف التربية الرياضية اساساً لمرحلة التعليم الثانوى الفنى والفنى التجريبى تنمية قدرات الطلاب البدنية والمهارية والادراكية والانفعالية بما يتناسب وطبيعة العمل المهنى من خلال أنشطة حركية مختارة وموجهة وفقاً لمتطلبات هذه المرحلة .

### وينقسم هذا الهدف الى الأهداف السلوكية التالية ،

١ ـ أن يكتسب الطالب مهارات أساسية متطورة ترفع مستوى لياقتة البدنية العامة من خلال تنمية القوة العضلية والتحمل العضلى وسرعة رد الفعل والمرونة والتوافق .

٢ ـ أن يكتسب الطالب من خلال ممارسة التمرينات البنائية والتعويضية القوام الجيد بما يحقق له الوقاية من التشوهات التى قد يسببها العمل المهنى ، وذلك بأداء تمرينات مقننة فى الدرس والورشة وكواجب منزلى .

٣ ـ أن يتفهم الطالب العمل الهارمونى بين الجهازين العصبى والعضلى لانتاج الحركات المناسبة لاعماله اليومية والمهنية ، وأن يطور من خلال التدريب الذاتى التوافق والدقة بأدائه المنظم للحركات الانتقالية وغير الانتقالية .

٤ ـ أن يعتاد الطالب أثناء أعماله اليومية والمهنية اتخاذ الأوضاع الطبيعية الجيدة بما يحقق له سلامة القوام ، وذلك بتزويده بالمعارف والمعلومات المرتبطة بصحة القوام والاجهزة الحيوية

٥ ـ أن يكتسب الطالب المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية التى تتناسب وقدراته ، ومن خلال تطبيق النواحى الفنية والخططية للأنشطة بمستويات متدرجة

تسهم فى اكتشاف مواهبة وتعمل على صقل مهاراته ، والأعداد للبطولة وذلك من خلال تنظيم للأنشطة الداخلية والخارجية .

٦ ــ أن يتعرف الطالب على أهمية الممارسة الحركية المنظمة فى بناء الفرد من جانب وفى رفع كفاءته الانتاجية من جانب آخر ، وذلك من خلال تفهمه لموضوعات الثقافة البدنية والرياضية وتشجيعه على انتاج وسائل اعلامية وتعليمية فى هذا المجال .

**خبرات وانشطة المنهاج لهذه المرحلة**

لتحقيق الأهداف السابقة ، وفى اطار الخصائص البدنية والحركية والانفعالية والادراكية لهذه المرحلة ، وتمشيا مع احتياجات الأفراد فى هذه السن من جانب واحتياجات الدراسة المهنية التى يمارسها الطالب والتى تتطلب اندماجه فى دراسة اكاديمية ومهنية تشغل الزمن الأكبر من يومه الدراسى من جانب آخر . يقترح أن تضم خطة التربية الرياضية ، خمس مكونات موزعة على البرنامج الدراسى الأسبوعى جدول ( ١٤ )

**جدول ( ١٤ )**

**التوزيع الزمنى لمكونات منهاج التربية الرياضية**

| محتوى المنهاج | الزمن المقترح | عدد مرات الممارسة الاسبوعية |
|---|---|---|
| درس التربية الرياضية | ٤٠ : ٥٠ دقيقة | مرتان لجميع الصفوف الدراسية |
| تمرينات تعويضية داخل الورشة | ٣ : ٥ دقائق | يومياً فى فترات الراحة للدروس المهنية |
| النشاط الداخلى | خلال الفسحة | ٣ مرات على الأقل لأكبر عدد من الطلاب |
| النشاط الخارجى | ٩٠ : ١٢٠ دقيقة | ٣ مرات لتدريب الفرق المتميزة |
| واجب منزلى | ١٥ دقيقة | يومياً للمصابون بانحرافات قوامية |

وفيما يلى عرضاً لمحتوى هذه المكونات المناسبة والمقترحة مع معايير التقويم لهذه الأنشطة ، مع مراعاة أن يتاح لكل طالب فرصة اختيار نشاط فردى وآخر جماعى يمارسه داخل برنامج الدرس ويكون استمراراً لما اختاره فى الصف الثامن من التعليم الأساسى .

**درس التربية الرياضية**

يتشكل الدرس من ثلاث مكونات أساسية هى :

| | | | |
|---|---|---|---|
| أ . الاحماء والأعداد البدنى | ويستغرق | ١٥ دقيقة | بكل درس |
| ب . نشاط فردى أو جماعى | ويستغرق | ٢٥ دقيقة | بالتبادل |

بين درسى الاسبوع .

| | | |
|---|---|---|
| جـ . نشاط ختامى واسترخاء | ٥ دقائق | بكل درس |

ويجب الا تقل عدد دروس التربية الرياضية فى هذه المرحلة عن درسان اسبوعيا

**أ . الاحماء والاعداد البدنى ، وتضم الانشطة التالية ،**

●● تمرينات لمختلف عضلات ومفاصل الجسم لتطوير حالته البدنية وتضم الوثب والجرى والمشى السريع وتمرينات الاطالة وتدريبات لتنمية عناصر التحمل العضلى والمرونة والتوافق والقوة العضلية والدقة وسرعة رد الفعل ، وأن يؤديها الطالب فى شكل محطات أو مجموعات بنظام التدريب الدائرى بحيث يحدد لكل طالب جرعة الحمل فى كل محطة وأن يراعى المدرس اعادة تقنين الحمل للطالب كل ست اسابيع .

●● معلومات ومعارف عن ميكانيكية الجسم والحركة واهمية المحافظة على سلامة الأربطة والأداء الميكانيكى الجيد للحمل والرفع والجلوس والوثب .

●● معلومات ومعارف مرتبطة بالقوام والصحة العامة وكيفية المحافظة على سلامة القوام والجسم .

●●● ويقيم الطالب فى هذه الأنشطة من خلال قياس مستوى لياقته البدنية ومقارنتها مع أدائه ومع أداء زملائه وفقاً لدرجات معيارية فى كل عنصر من العناصر البدنية التى يضمها برنامج الاعداد .

**ب . الانشطة الفردية والجماعية**

تمشيا مع احتياجات الطالب فى هذه المرحلة السنية وضرورة أن يتاح له فرصة اختيار ما يناسبه من نشاط فمن المفترض أن يكون طالب هذه المرحلة قد أختار خلال الصف الثامن من التعليم الأساسى نشاطاً فردياً وآخر جماعياً يعمل خلال هذه المرحلة على تطوير قدراته ومهاراته فيهما ليكونا له أنشطة لاستثمار وقته الحر فى حياته المستقبلية . وهذه الأنشطة يمارسها الطالب خلال خمس وعشرون دقيقة بالدرس وبالتبادل بين النشاط الفردى والنشاط الجماعى المختار على درسى الأسبوع ويستعين فى تطويره بأساليب التعلم بالممارسة والتدريب الذاتي والقيادة . ويضم كل درس تدريبات للاعداد الخاص بمهارات النشاط وتدريبات على ربط المهارات الاساسية فى منافسات يطبق فيها الطالب قواعد وقوانين النشاط ، ويجب أن يصاحب عملية اكتساب الأداء المهارى مجموعة من المعلومات والمعارف عن تاريخ النشاط وقواعد تحكيمه وشروط أدائه الفنى والخططى .

وتشتمل هذه الأنشطة على ،

●● **العاب جماعية** ، مثل كرة القدم ، الكرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة اليد ، والهوكى ، وفقا للامكانات المتوافرة من ملاعب وأدوات

●● **انشطة فردية** ، وتضم ،

● **مسابقات الميدان** ، مثل دفع الجلة ، رمى الرمح ، قذف القرص ، اطاحة المطرقة ، الوثب العالى ، الوثب الطويل ، الوثب الثلاثى

● **مسابقات المضمار** ، مثل المشى ، العدو ، الجرى ، تعدية الحواجز ، التتابع .

والطالب الذى يختار واحدة من المسابقات السابقة ( الميدان والمضمار ) يجب أن يحقق فى واحدة منها مستو مقاساً بالزمن أو المسافة أو الأرتفاع وان يصحب عملية اكتسابه الأداء المهارى ، معلومات ومعارف عن تاريخ المسابقة والقوانين والقواعد وشروط الأداء الفنى لها .

● **الجمباز** ، ويضم جمل حركية أرضية ، وعلى عارضة التوازن ( للبنات ) ، والحلق وحصان الحلق ( للأولاد ) وحصان القفز والعقلة والمتوازى. ويختار الطالب العمل على ثلاثة اجهزة على الأقل وبما يتمشى مع الأمكانات المتوفرة فى المدرسة على أن تدعم هذه المهارات بمعلومات ومعارف عن حركات وصعوبات النشاط وشروط الأداء الفنى والتحكيم فيها .

● **أنشطة اختبار الذات** ، وتضم أنشطة المصارعة والكاراتية والجودو والملاكمة ورفع الاثقال ، ويصاحب عملية اكتساب الأداء المهارى فى أى منها مجموعة من المعلومات والمعارف عن تاريخ النشاط والقواعد والشروط اللازمة للأداء الفنى والخططى وقانون التحكيم الخاص بها .

● **أنشطة العاب المضرب** ، مثل تنس الطاولة ، التنس ، المضرب الخشبى ، الاسكواش ، ويصاحب عملية اكتساب الأداء المهارى فى أى منها المعلومات والمعارف المرتبطة بتاريخ وقانون وقواعد النشاط سواء للأداء الفنى أو الخططى أو المباريات .

●●● ويقيم الطالب فى هذه الأنشطة وفقا لمستوى الأداء وفقا لتحكيم ولقواعد وقانون النشاط سواء بدرجات معيارية لاختبارات تقدر مستوى الأداء المهارى للنشاط أو لتقدير رقمى معيارى أو بناء على محكات لقواعد تحكيم النشاط كما فى الجمباز وأنشطة اختبار الذات .

**جـ . نشاط ختامى وتمرينات للاسترخاء** ، وتشتمل على تمرينات خفيفة فى المكان وبسرعة تتدرج بالبطء بالاضافة الى تمرينات للتنفس والارتداد لمختلف الاطراف ( العليا والسفلى ) والجذع .

## أنشطة داخل حجرات التدريب المهنى أو الورشة

تمثل هذه الأنشطة مجموعة من الحركات والتمرينات البدنية التى يجب أن يؤديها جميع الطلاب إجباريا ولجميع الصفوف والتخصصات أثناء فترات الراحة بين دروس التدريب المهنى سواء فى الورشة أو قاعات التدريب وتستمر من ٣ : ٥ دقائق . وتؤدى فى شكل وحدات تستغرق كل منها ٦ أسابيع وتشتمل على ،

أ ــ حركات تنشيطية فى المكان .

ب ــ تمرينات تعويضية تعمل على تقوية المجموعات العضلية غير المشاركة بإيجابية فى التدريبات المهنية .

جـ ــ تمرينات استرخاء .

ويقترح لهذه الأنشطة التمرينات التالية ،

**أ ـ حركات تنشيطية فى المكان** ، ويمارسها جميع الطلاب وفى مختلف التخصصات وتستغرق حوالى ٣٠ ثانية وتؤدى بعيدا عن الآلة مع تهوية المكان تماما . ويختار واحدا من التمرينات التالية ويكررها خلال نصف دقيقة وهى :

١ ـ **الوقوف** ، الجرى فى المكان مع تحريك الذراعين .

٢ ـ **الوقوف** ، تبادل رفع الركبتين أماما ٩٠ درجة مع لمسها بالذراع المخالفة مع رفع العقب عن الأرض .

٣ ـ **الوقوف** ، الجرى فى المكان مع تبادل مرجحة الذراعين أماما خلفا .

٤ ـ **الوقوف** ، الحجل أماما على القدمين بالتبادل .

**ب ـ تمرينات تعويضية** ، ويمارس منها الطلاب ٤ تدريبات تختلف فيها المجموعات العضلية العاملة بحيث تشمل إشراك مجموعات العضلات الكبيرة ، ويتم الاختيار بحيث تعمل على تعويض العضلات للعمل فى أوضاع تختلف عن الأوضاع التى إتخذها الجسم أثناء التدريب المهنى ، وتضم هذه التمرينات مجموعات تؤدى من الوقوف وأخرى من الجلوس على الأرض أو المقعد وفيما يلى نماذج لكل منها :

●● **تمرينات لمختلف العضلات الكبيرة بالجسم** ، وهى للتخصصات التى يكون فيها الطلبة أثناء العمل فى وضع الجلوس ويختار الطالب واحدة منها وهى ،

٥ ـ **الوقوف** ، تبادل رفع الرجلين أماما عاليا مفرودة مع رفع الذراعين أماما عاليا وتقوس الجذع خلفا .

٦ ـ **الوقوف** ، تبادل رفع الركبة أماما عاليا مع مرجحة الذراعين أسفل خلفا .

٧ ـ **وقوف . ثبات الحوض** ، تبادل ثنى الركبتين خلفا مع مد أحد الذراعين عاليا والأخرى أماما بالتبادل

٨ ـ **وقوف . الذراعان عاليا** ، مرجحة الذراعين أماما أسفل خلفا مع تبادل رفع الركبتين أماما عاليا بزاوية ٩٠ درجة ثم مدهما خلفا مع مرجحة الذراعين أماما وعاليا وتقوس الظهر خلفا .

●● **تمرينات لعضلات المنكبين وأعلى الظهر** ، وهى للتخصصات التى يكون فيها الطلبة أثناء العمل فى وضع الجلوس أو الوقوف ، ويختار الطالب واحدة منها وهى ،

٩ - **وقوف . انثناء عرضا** ، مد الذراعين جانبا مع تقوس الجذع خلفا ورفع العقبين .

١٠ -**وقوف** ، تقوس الجذع خلفا مع رفع الذراعين أماما عاليا وتبادل رفع الرجلين خلفا .

١١ -**وقوفا فتحا . لمس الرقبة** ، تقوس الجذع خلفا مع رفع العقبين وثنى الركبتين قليلا ثم سقوط الذراعين أماما أسفل .

١٢ -**جثو . الذراعان مائلا أسفل** ، تقوس الجذع مع دفع الذراعين خلفا .

●● **تمرينات لتقوية عضلات الجذع** ، وهى للتخصصات التى يكون فيها الطلبة أثناء العمل فى وضع الجلوس والوقوف ويختار الطالب واحدة منها وهى :

١٣ -**وقوف فتحا . الذراعان عاليا** ، تبادل ثنى الجذع جانبا .

١٤ -**وقوف فتحا** ، رفع الذراعان أماما عاليا ثم ثنى الجذع وضغطه لأسفل .

١٥ -**وقوف ثبات الوسط** ، بالوثب تبادل رفع الركبتين على البطن .

١٦ -**وقوف نصف لمس الرقبة نصف المد جانبا** ، لف الجذع جانبا مع تبادل وضع الذراعين . ....

●● **تمرينات لتقوية عضلات الرجلين** ، وهى للتخصصات التى يكون فيها الطلبة فى وضع الجلوس أو الوقوف أثناء التدريب المهنى ويختار من بينها تمرينا فى كل وحدة وهى :

١٧ -**وقوف ثبات الوسط** ، تبادل مرجحة الرجلين أماما خلفا .

١٨ -**وقوف ثبات الوسط** ، الوثب فى المحل بسرعة متزايدة .

١٩ -**وقوف ثبات الوسط** ، تبادل الحجل أماما خلفا .

٢٠ -**وقوف** ، تبادل رفع الرجلين جانبا مفرودة للمس الذراع المخالفة بالمشطين .

●● **تمرينات من الجلوس** ويؤديها الطلاب الذى يتطلب عملهم المهنى الوقوف المستمر ولفترات طويلة ويختار من بينها الطالب أربع تمرينات بكل وحدة مع مراعاة عدم السند باليدين على الأرض أثناء الأداء ، ومن نماذجها :

● **تمرينات تقوية ومرونة لأجزاء الجسم الأكثر استخداما أثناء العمل** ، ومنها مايؤدى على الأرض ومنها مايؤدى على كرسى .

**( ١ ) تمرينات من الجلوس على الأرض**

٢١ ـ **جلوس قرفصاء** ، إرتداد الرجلين مع فتحها جانبا بالتدريج .

٢٢ ـ **جلوس قرفصاء** . **استناد خلفا** ، تبادل مد الرجلين أماما .

٢٣ ـ **وقوف ثبات الوسط** ، ثنى الركبتين ببطء حتى جلوس القرفصاء ثم دفع المقعدة أماما والوقوف .

**( ٢ ) تمرينات من الجلوس على كرسى**

٢٤ ـ **جلوس عال** ، تقوس الجذع خلفا لمحاولة مسك رجلى الكرسى خلفا باليدين .

٢٥ ـ **جلوس عال** ، استناد الذراعين على الكرسى وتقوس الجذع خلفا

٢٦ ـ **جلوس عال** . **اليدين على الركبتين** ، تبادل دوران الرأس على الجانبين .

٢٧ ـ **جلوس عال** . **لمس الرقبة** ، ضغط المرفقين خلفا مع تقارب اللوحين .

٢٨ ـ **جلوس عال** . **إنثناء عرضا** ، قذف الذراعين وضغطهما جانباً خلفاً .

٢٩ ـ **جلوس عال** . **اليدين على الركبتين** ، رفع الذراعين عاليا خلفاً بالتبادل .

٣٠ ـ **جلوس عال** . **اليدين على الركبتين** ، رفع الذراعين أماما عاليا بالتدريج مع تقوس الجذع خلفا وضغط المنكبين .

٣١ ـ **جلوس عال** . **اليدين على الركبتين** ، مد الركبتين أماما عاليا بالتبادل .

٣٢ ـ **جلوس عال** . **اليدين خلف الرأس** ، ثنى الركبتين كاملا على الصدر .

جـ ـ **تمرينات استرخاء** . يؤديها جميع الطلبة وفى مختلف التخصصات ويختار فى كل وحدة تمرينا منها وهى ،

٣٣ ـ **وقوف** ، رفع الذراعين جانبا مع رفع العقبين وتقوس الجذع خلفا

٣٤ ـ **وقوف فتحا** ، رفع الذراعين جانبا عاليا مع رفع العقبين ثم السقوط بالذراعين أماما أسفل مع الارتداد .

٣٥- **وقوف فتحا** ، رفع الذراعين جانبا مائلا عاليا مع رفع العقبين ثم السقوط بالذراعين أماما أسفل مرة واحدة بالارتداد .

٣٦- **وقوف انحناء** ، ارتخاء الذراعين

**النشاط الداخلى**

يتم داخل المدرسة فى شكل أنشطة يشارك فى تنظيمها الطلبة ، كذلك من الممكن أن يعاون فى إدارة هذه الأنشطة بعض مدرسى المواد المختلفة من المهتمين بالنشاط الرياضى خاصة مدرسى المواد المهنية ، ويضم النشاط الداخلى الأنشطة التالية ،

● مجموعة من الأنشطة الفردية « مسابقات المضمار والميدان ، إختبار الذات ، ألعاب المضرب » وأنشطة جماعية « كرة قدم وكرة سلة وكرة يد وكرة طائرة » .

● أنشطة ترويحية ومسابقات ترويحية فى كرة الريشة وكرة السرعة والقوس والسهم والدراجات بما يتناسب والامكانات المتوفرة والممكن توفيرها .

● أنشطة الخلاء وتضم « مسابقات خلوية ــ معسكرات اليوم الواحد » ويتعلم فيها الطلاب مختلف المهارات الكشفية .

● تعليم الطلبة إخراج المجلات التى تضم المعلومات والثقافة الرياضية وتصميم أجهزة تعليمية أو تدريبية .

● تدعيم الطلبة بمعارف ومعلومات وثقافة رياضية سواء عن طريق الاذاعة أو مجلات الحائط أو المحاضرات أو الندوات أو أثناء الدروس الاحتياطية ومن الممكن أن تشتمل الثقافة الرياضية على ما يلى :

● دور الأنشطة الرياضية فى البناء التربوى للطالب .

● دور الأنشطة الرياضية فى محاربة المخدرات والسموم البيضاء والتدخين .

● دور الأنشطة الرياضية فى المحافظة على الصحة العامة .

● دور الأنشطة الرياضية فى شغل أوقات الفراغ .

● دور الأنشطة الرياضية فى رفع التحصيل العلمى للطالب .

● دور الأنشطة الرياضية فى زيادة الانتاج .

**النشاط الخارجى**

ويضم مجموعة الأنشطة التنافسية والتى تتم وفقا للخطة الموضوعة من قبل الادارة العامة للتربية الرياضية والمديريات التعليمية ويفضل أن تكون فى الأنشطة المفضلة والتى يمارسها الطلبة .

**تمرينات وقائية علاجية يمارسها الطالب المصاب بإنحرافات قوامية كواجب منزلى ،**

يصمم للطالب كارت يضم مجموعة من التمرينات تتراوح مابين ست وثمان تمرينات فى كل وحدة يستمر فى ممارستها لمدة شهر ونصف يوميا وبواقع ٥-١٠ دقيقة فى كل مرة . يحددها له المدرس بناء على اختبارات للقوام ، وبمساعدة طبيب المدرسة ويحدد عدد تكرارات كل منها حسب حالة الطالب . ومن نماذج هذه التمرينات ،

●● **تمرينات لتقوية عضلات خلف الرقبة لمقاومة سقوط الرأس أماما** ، مثل ،

١ ـ **جلوس القرفصاء . ثبات الحوض** ، دوران الرأس يمينا ويسارا مع رمى الرأس بارتخاء خلفا .

٢ ـ **جلوس التربيع . ثبات الوسط** ، مد الرقبة عاليا وضغطها خلفا .

٣ ـ **وقوف فتحا . انثناء عرضا** ، دوران الرأس .

٤ ـ **جلوس التربيع . ثبات الوسط** ، ثنى الرقبة بالتبادل يمينا ويسارا ثم أماماً وخلفاً .

●● **تمرينات لتقوية عضلات المنكبين لمقاومة استدارة الكتفين** ، مثل ،

١ ـ **وقوف ، مسك عصا أفقيا أمام الفخذين** ، رفع الذراعين أماما ثم رفعهما عاليا لضغطهما خلفا مرتين .

٢ ـ **وقوف . مسك عصا أفقيا خلف الرقبة** ، مد الذراعين عاليا

٣ ـ **انبطاح معكوس فوق منتصف عصا على الأرض** ، تحريك المقعدة للمس الأرض أمام وخلف العصا .

٤ ـ **وقوف . مسك عصا أفقيا خلف الفخذين** ، تحريك العصا عاليا ثم أسفل أمام الفخذين .

●● **تمرينات لتقوية عضلات الظهر والمنكبين لمقاومة استدارة الظهر والتجويف القطنى ، مثل ،**

١ – **انبطاح . الذراعان عاليا** ، رفع الصدر

٢ – **انبطاح . الذراعان عاليا** ، رفع الرجلين

٣ – **وقوف** ، تقوس الجذع مع رفع الذراعين خلفا وتبادل نقل الرجلين إلى الخلف .

٤ – **وقوف** ، رفع الذراعين جانبا مائلا عاليا مع تقوس الجذع خلفا ورفع العقبين .

٥ – **جلوس الجثو . الكفين أماما على الأرض** ، ضغط الرأس والظهر خلفا .

٦ – **وقوف** ، مع رفع الذراعين عاليا خلفا ثنى الركبة على الصدر .

٧ – **رقود فتحا . الذراعان مائلا عاليا** ، تبادل رفع الرجلين للمس اليد العكسية .

٨ – **جلوس طويل فتحا . الذراعان عاليا** ، ضغط الذراعين خلفا ثم ثنى الجذع والضغط أماما .

●● **تمرينات لتقوية عضلات البطن لمقاومة زيادة إنحناء المنطقة القطنية**

١ – **جثو . ثبات الحوض** ، ميل الجذع مفرودا أماما .

٢ – **جلوس طويل** ، ميل الجذع خلفا ببطء للرقود .

٣ – **الرقود** ، ثنى الركبتين ثم مدهما عاليا مع الدحرجة للخلف .

٤ – **الرقود ، الذراعان عاليا** ، رفع الرجلين لملامسة الكتفين .

●● **تمرينات لتقوية عضلات القدمين لمقاومة سقوط قوس القدم**

١ ـ **وقوف . القدم موضوعة على كتاب . الأصابع حرة** ، قبض أصابع القدم .

٢ ـ **الوقوف** ، المشى أماما بخطوات قصيرة مبتدئا بالعقب أولا فالجزء الخارجى من القدم ثم الأصابع وأخيرا الأبهام .

٣ ـ **جلوس الجثو** ، التغيير من هذا الوضع إلى الجلوس على بطن القدمين بدون مساعدة اليدين .

٤ ـ **جلوس القرفصاء . سند اليدين على الأرض** ، التقاط عصا متوسطة ببطن أصابع القدم ورفع الرجل عاليا .

كما يجب أن تضم الوحدة تمرينات للتدفئة تسبق أداء التمرينات الوقائية وكذلك تمرينات للاسترخاء فى نهاية الوحدة ومن أمثلتها ،

**تمرينات للتدفئة**

١ ـ **وقوف . ثبات الوسط** ، الجرى أماما مع تبادل رفع الركبتين عاليا .

٢ ـ **وقوف . ثبات الوسط** ، الوثب فى المكان .

٣ ـ **وقوف** ، المشى أماما مع تبادل رفع أحد الذراعين عاليا والآخر خلفا .

٤ ـ **وقوف** ، الجرى فى المكان مع تبادل مرجحة الذراعين أماما خلفا .

**تمرينات للاسترخاء** ، مثل ،

١ ـ وقوف انحناء ، ارتخاء الذراعين .

٢ ـ **رقود فتحا . الذراعان جانبا** ، ارتخاء جميع عضلات الجسم .

٣ ـ **وقوف فتحا** ، رفع الذراعين جانبا عاليا مع رفع العقبين ثم السقوط بالذراعين أماما أسفل مع اهتزازها بارتخاء .

٤ ـ **الجلوس طويل** ، ارتخاء الرجلين مع تبادل ثنيهما بخفة .

# الفصل الثامن عشر

## برامج النشاط الرياضى بالجامعات

**ان الشباب فى مرحلة التعليم الجامعى يمثلون الطاقات الخلاقة والقوة المبدعة التى يستند اليها المجتمع فى بناء مستقبله السياسى والاجتماعى والاقتصادى ، ولذلك اتجهت الدول الى انشاء مراقبات خاصة برعاية الشباب وبالجامعات تعد لهم البرامج التى تتفق وخصائصهم وميولهم واتجاهاتهم .**

يصل الشباب فى مرحلة التعليم الجامعى من ١٧ : ٢٥ سنة ، مرحلة الرشد حيث يستطيع الفرد أن يمارس مختلف حقوقه المدنية ، ويصبح قادراً على تحمل المسئولية . فالشباب هو العنصر البشرى الأساسى فى أى مجتمع ، ولذلك توجه المجتمعات اهتماما خاصا لطلاب الجامعات من أجل اعدادهم للمواطنة الصالحة من خلال تهيئة مختلف الظروف والحياة الدراسية والأنشطة الطلابية المختلفة لتنميته عمليا واجتماعيا وبدنيا وانفعاليا بما يتمشى مع خصائصهم وميولهم واتجاهاتهم .

ويمثل شباب المجتمع المصرى مورداً بشريا أكثر وفرة من الموارد المادية ، ولذلك يقتضى الأمر أن ينظر اليه كرأس مال بشرى يجب أن يحسن استثماره ، وأن تتاح له الفرص المناسبة للمساهمة الايجابية فى المجالات المختلفة للتنمية ، خاصة وأن الشباب المصرى يتسم بما يلى ،

- الحيوية والتدفق والقدرة على العمل وعلى استيعاب الجديد فى الفكر وفى القيم الاجتماعية .
- يحمل فى داخله حماسا وانطلاقا يؤدى الى مواجهة التحديات ومحاولة التغلب عليها .

● يملك القدرة على التغيير بدرجة لا تتوافر لأى مرحلة من المراحل السنية الأخرى.

● يملك القدرة على تفهم كل فكر جديد فى المجالات المختلفة ( السياسية والعسكرية والاقتصادية والاجتماعية والفنية والتربوية ) .

● يمثل قوة سياسية هامة وقوة اجتماعية ليست أقل أهمية تتضح من انفجار ثورة الشباب فى العالم قوة وعمقاً واتساعاً .

ولهذه المرحلة السنية سمات وخصائص خاصة من حيث النمو البدنى والمهارى والعقلى والانفعالى . ففيها يتجه النمو البدنى للجنسين نحو الاكتمال ويستطيع الفرد أن يصل الى أعلى مستويات الأداء المهارى فى الانشطة الرياضية اذا داوم على ممارسة النشاط الذى يتناسب مع ميوله واستعداداته وقدراته وبأسلوب منتظم وفق خطة تدريبية مدروسة ، وإلا فإنه يتحول الى متفرج وناقد للممارسة الحركية فى مختلف المجالات .

**خصائص الشباب فى المرحلة من ١٧ : ٢٥ سنة**

تتعدد مظاهر النمو للشباب فى هذه المرحلة وتتباين بشكل واضح فهى المرحلة التى يظهر فيها التناسق فى النمو واكتمال الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والقدرة والتوازن ويصل التوافق العضلى العصبى إلى أحسن حالاته ويتمكن الفرد من أداء مختلف الحركات التى سبق أن اكتسب خبرات فيها وبالمستوى الذى يتطلبه الأداء ولفترة طويلة نسبيا تعبر عن قدرته على تحمل الأداء .

كما يميل الفرد إلى تكوين جماعات وصداقات على نطاق أوسع من المرحلة السابقة وينمو تقديره للنشاط والقيم المختلفة المترتبة على مشاركته فى هذا النشاط . ويزداد اهتمام الشباب بالأمور الاجتماعية والسياسة وتزداد قدرتهم على تحمل المسئولية واختيار النشاط الذى يفضله ويمكن التخصص فيه ، كما تصل قدرات الشباب الادراكية العقلية إلى أحسن درجات النمو ، وتمثل هذه المظاهر للنمو ، الاحتياجات الواقعية للشباب فى هذه المرحلة والتى يجب أن تعمل الأنشطة على اشباعها فيه واستثارة دافعيتهم على المشاركة الايجابية فى الانشطة الحركية .

وتنطلق أهمية التربية الرياضية للشباب فى هذه المرحلة الى تعزيز القدرات الذهنية ، فالعملية التعليمية لا تؤتى ثمارها دون صحة بدنية وصحة نفسية ، ولذلك يجب ان يتيح النشاط الرياضى ــ سواء كان بصورة فردية أو جماعية ــ التوازن والأمان بين قدرات

الفرد البدنية والمهارية واطلاق قدراته الذهنية ، فالفرد فى المجتمع الحديث فى أمس الحاجة لهذا التوازن من الجانبين البدنى والفكرى حتى يمكنه مواجهة تحديات العصر الذى يزداد فيه التكنولوجيا ويحتاج إلى أطلاق الفكر الابتكارى والصحة البدنية الواضحة حتى يمكن المشاركة فى بناء مجتمع منتج .

وتلعب متطلبات الحياة الحديثة بما تفرضه من زيادة وقت الفراغ نتيجة تقليل عدد ساعات العمل الاسبوعية والبطالة والاتجاه الى ترك الوظائف فى سن مبكرة .. إلى شغل مثمر لوقت الفراغ . وتشير نتائج البحوث العلمية فى هذا المجال الى أن الحياة المستقبلية تتطلب المزيد من الضغوط البدنية والعقلية مما يؤكد على اهمية الممارسة الرياضية فى وقت الفراغ لأسباب كثيرة منها .

● أن للنشاط الرياضى تأثير ايجابى على تقليل مسببات التعرض لأمراض الشريان التاجى وأمراض الجهاز الدورى والتنفسى وبالتالى التغلب على المشكلات التى تؤثر على كفاءتها وقدرتها الوظيفية .

● أن للنشاط البدنى عائد اجتماعى مشبع يمكن الفرد من التعبير عن ذاته وانفعالاته ويقيم اثر هذه الانفعالات تجاه المواقف المختلفة وتجاه الآخرين ، وبالتالى يكسب القدرة على تقدير وتمييز السلوك والتحكم فى الانفعالات .

● أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التى تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الشامل والمناسب لوقت الفراغ .

كل هذه الأسباب تثير أهمية النشاط البدنى فى حياة الفرد خلال دراسته الجامعية . وبالرغم من أن الكثير من القادة يؤمنون باهمية النشاط البدنى وقيمته الحيوية فى حياة الأفراد فى مرحلة التعليم الجامعى . الا أن فلسفة وامكانات الجامعات تلعب دوراً حيويا فى وضع برنامج التربية الرياضية داخل برنامجها التعليمى . فهناك الكثير من الجامعات ــ خاصة تلك التى تسير وفق نظام الساعات المعتمدة أو المقررات الدراسية ــ تضع برنامجا تعليميا للتربية الرياضية اجباريا كواحد من متطلبات الدراسة الجامعية أو كأحد المقررات الأختيارية أو التكميلية لخطة الدراسة بالاضافة الى برنامج للنشاط يتيح فرص الممارسة لأنشطة معينة أو تطوير الأداء المهارى لأنشطة خاصة تنفذ كأنشطة خارجية باسم الكلية أو الجامعة .

ويجب أن يوضع فى الاعتبار حقيقة أساسية وهى أن الشباب فى مرحلة التعليم الجامعى لا زالوا فى احتياج لتنمية المهارات والاتجاهات والميول المرتبطة باللياقة البدنية والرياضات التنافسية والأنشطة المائية والأنشطة الترويحية والايقاعية ومختلف الأنشطة الحركية . وأن ذلك يجب أن يتم تحت اشراف وتوجيه قيادات على درجة عالية من الكفاءة والقدوة السلوكية بدنيا واجتماعيا وانفعاليا وبنفس درجة كفاءتهم فى تقديم وتنفيذ برامج للتربية الرياضية والنشاط الحركى .

ومما لاشك فيه فإن القصور فى الامكانات المادية من أدوات وملاعب وتسهيلات مختلفة وامكانات بشرية من قادة ومنفذون للبرامج تعتبر أسباباً أساسية فى ضعف امكانية تصميم برامج للنشاط الرياضى بشكل جيد يسمح بمشاركة أكبر عدد من الأفراد فى تنفيذه فى اطار الاقتصاد فى المال والافراد والوقت والمكان .

ويجب ان تشارك برامج النشاط الرياضى بالجامعات الى تطوير نمو النضج لدى الشباب بشكل متكامل ومتوازن وأن يكون للبرنامج أبعاد أساسية تتمثل فى ،

- المحافظة على اللياقة البدنية .
- تطوير المهارات الحركية .
- التفوق فى عدد من المهارات الحديثة .
- تطوير نظام الحياة الصحية ( بدنيا ونفسيا وعقليا ) .

**احتياجات الشباب فى هذه المرحلة ،**

من أهم المظاهر التى تمثل احتياجات الشباب فى مرحلة التعليم الجامعى ،

- ازدياد حاجة الفرد للنشاط الحركى لتنمية كفاءته العضوية وقدرته الحركية والمحافظة على قوته ولياقته البدنية واشباع رغبته فى المشاركة فى الأنشطة العنيفة .
- ازدياد حاجة الفرد الى تحقيق التوازن بين نشاطه البدنى والحركى ونشاطه العقلى والاجتماعى .
- ازدياد تقدير الشباب للقيم ، واشتداد نزعته للاستقلالية وتأكيد الذات واختبار قدراته فى تحقيق المثالية واحترام القيم والعمل فى اطارها .

● تبدأ اتجاهاته الفكرية والعقلية فى المشاركة فى مشروعات الاصلاح الاجتماعى والخدمة العامة وممارسة مشروعات خدمة المجتمع والبيئة والجماعة والمجتمع الذى ينتمى اليه .

● الميل للحديث فى موضوعات السياسة والرياضة والاخبار الاجتماعية المحلية والعالمية والعلاقات بالجنس الآخر وحياة الاسرة ومسئوليات العمل والعلاقات الاجتماعية مما يزيد معه الاستعداد للاطلاع والثقافة والحصول على معلومات حديثة .

● يزداد الاهتمام بالحياة المهنية والتخصص فى الدراسة أو النشاط .

● حاجة الافراد الى تنظيم وقت الفراغ ، ورفع معنوياته واتاحة فرص القدوة القيادية التى توجههم لفهم أنفسهم والعناية بدافعيتهم واستعداداتهم الخاصة .

## منهاج التربية الرياضية لهذه المرحلة

فى دراسة قام بها جوزيف اوكسودين Joseph Oxedin وجين روبرتس Jean Roberts على عدد من الكليات الجامعية بالولايات المتحدة الامريكية نظام السنوات الأربع بهدف دراسة البرنامج التعليمى للتربية الرياضية بها عام ١٩٧٧ ، أشاروا الى أن الكليات والمعاهد التى تضم خمسة آلاف طالب لمرحلة البكالوريوس ، تضم خطة الدراسة لهم برنامجا للتربية الرياضية يستمر حتى التخرج اما الكليات التى يزداد فيها العبء العلمى على الطالب فإنه – وفى حالة عدم وجود التربية الرياضية كمتطلب اساسى بالجامعة فإن عدد كبير من الطلاب سواء الأولاد أو البنات يختارون التربية الرياضية كمقررات تكميلية . كما يختارها . حوالى ٨٠ ٪ من الطلاب كمقررات اختيارية . وقد أشارت الدراسة الى أن هذه النتائج قد ترجع الى أن اتجاهات الطلاب نحو التربية الرياضية كلياقة بدنية ولياقة حركية وقدرة مهارية ومجال لشغل مثمر لوقت الفراغ وغيرها من الحقائق ايجابية وتعبر عن الفهم الواعى للطلاب لتقدير حصائل التربية الرياضية .

ولذلك يمكن أن نفرق فى برامج التربية الرياضية بالجامعات بين نوعين من البرامج :

● **برنامج تعليمى أساسى** وقد يكون اجباريا أو اختياريا ، وتلعب النواحى الفلسفية والاقتصادية دوراً أساسيا فى تحديده . ولذلك فكثير من الجامعات والمعاهد لعدد من دول الشرق والغرب التى تتوافر لديها الامكانات فإن التربية الرياضية تمثل مقرراً

اجباريا ومتطلبا اساسيا للحصول على درجة البكالوريوس بها الا اذا كانت فلسفة الجامعة ترى غير ذلك فإن هذا المقرر يعتبر اختياريا أو تكميليا بها .

● **برنامج للانشطة** : وهو مثل ماهو معمول به فى جامعات ومعاهد بعض الدول ومنها جمهورية مصر العربية .

## ١ - برنامج تعليمى أساسى للتربية الرياضية بالجامعة

### اهداف البرنامج

يعد مثل هذا البرنامج داخل الخطة الدراسية بالجامعة ليحقق مجموعة محددة من الحصائل المعبرة عن الاحتياجات البدنية والمهارية والترويحية للطلاب تتناسب والحالة الثقافية المعاصرة منها ،

● تطوير الفهم والأداء الأمثل لمجموعة متباينة من أنشطة الألعاب الجامعية والفردية والانشطة الايقاعية للرقص الشعبى والفولكلورى وأنشطة اللياقة البدنية وأنشطة وقت الفراغ .

● تطوير الفهم نحو المهارات المرتبطة بالقدرات الفردية .

● تطوير الفهم للمبادىء والقوانين والقيم المرتبطة بأنشطة معينة .

● تنمية وتطوير ادراك الفرد باحتياجاته لقضاء مثمر لوقت الفراغ وكيفية تحقيق ذلك فى مستقبل حياته .

● اتاحة الفرصة أمام كل طالب للممارسة المنظمة للنشاط البدنى .

● تطوير مهارات المبتدئين فى الأنشطة المستحدثة .

● تطوير مهارة تقدير الأعمال الفنية والجمالية والخبرات الابتكارية فى الأنشطة الايقاعية .

● تنمية القدرة على فهم وتطوير المهارة التى يمارسها الطالب لمساعدته على التدريب الذاتى والفردى .

● فهم المبادىء الأساسية الفسيولوجية والميكانيكية ، وعلاقاتها بالأداء الصحى للحركة .

ولكى يحقق البرنامج التعليمى الأساسى هذه الحصائل بجوانبها البدنى والنفسحركى والادراكى والانفعالى ، يجب ان تتوافر له المعايير التالية ،

● ان يتمشى البرنامج مع الفلسفة العامة للجامعة وللكلية أو القسم .

● أن يصمم بحيث يقابل احتياجات واهتمامات أكبر عدد من الطلاب الذى يعد لهم ، وأن يتناسب مع الفروق الفردية والمستويات المهارية والقدرات المفاهيمية ، وفى نفس الوقت يتناسب مع الوقت والطاقة المبذولة لهذا الغرض .

● ان يساهم فى تنمية مهارات الحياة اليومية للطلاب .. هذه المهارات التى تشمل القدرة على التفكير الابتكارى التى تمكنهم من استقبال المعلومات الجديدة والمتعددة لحل المشكلات ، وتساعده على استيضاح الأمور بعيداً عن التعصب ، والمشاركة فى حل المشكلات بإيجابية واحترام قدرات الآخرين ومعرفة وقبول القدرات والامكانات الفردية .

● ان يتم تصنيف الطلاب بحيث يعكس هذا التصنيف ، النتائج المتوقعة للمهارات الحركية والادراكية التى يمكن تحصيلها وفقا لأهداف معينة .

● ان تكون النتائج المتوقعة من المقررات المحددة للجامعة أو الكلية أو القسم ، تعطى نموذجا للمستويات المساهمة فى تقدير الخبرات التربوية وتعمل على التوازن مع كفاية النظام العلمى بها .

ولهذا النوع من البرامج ميزاته وعيوبه والتى منها :

### مميزات برنامج التربية الرياضية التعليمى الأساسى بالجامعات

● يعتبر البرنامج التوجيهى لصالح جميع الطلاب .

● يعد كبرنامج زمنى للمقررات بحيث يسمح بأحسن استخدام للأمكانات والقادة وحجم الشعبة أو الفصل وغيرها . فعدم وجود جدول للعمل قد يمثل عبئا على الأفراد ويدعو لعدم الانتظام .

● يتطلب اعداد برنامج واف للتقدير والقياس ليفرق بين المستويات المهارية والأدائية للطلاب .

● يجد فيه الطلاب الراغبين فى ممارسة النشاط البدنى اشباعا لحاجاتهم ورغباتهم .

● يتيح فرصة اجراء دراسات لتحديد الاتجاهات المختلفة للطلاب نحو النشاط البدنى والرياضى .

● يمكن تقدير مقدار التحصيل وتحديد درجته لدى كل طالب .

### عيوب البرنامج الاجبارى للتربية الرياضية بالجامعات

● يفتقر الى الديمقراطية فى تحديد مبادئه وأسس بنائه .

● يشجع على تقديم الاعتذارات والاعذار لعدم تحقيق المستويات المطلوبة .

● قد تختلف أساليب قيادته ، فعند أداء البرنامج بشكل حر يتيح فرص القيادة الذاتية للطالب على تنفيذه .

● قد لا تتلاءم البرامج تماما مع الميول الفردية ، فإذا مااهتم المدرس بحضور الطالب للبرنامج قد لايتناسب ذلك مع اهتماماته وميوله أو اذا كان النشاط مناسبا للطالب فإنه مجبر على تحقيق مستوى معين يحدده هذا المقرر .

ويقيم الطلاب فى هذا النوع من البرامج وفقا للنظام الذى تضعه الجامعة فى هذا المجال ويكون اما بنسبة حضور الطالب للتربية الرياضية كمقرر دراسى أو بدرجة تحصيل الطالب لهذا المقرر كأى مقرر أكاديمى آخر أو بمستوى الطالب من حيث الأداء والمعرفة فى هذا المقرر أو باحتساب قيمة معتمدة للمقرر ـ ساعة معتمدة أو نصف ساعة أو أكثر أو أقل ـ وفقا لفلسفة الجامعة أو الكلية فى هذا المجال .

### ٢ - برنامج الأنشطة الرياضية بالجامعة

وهو برنامج يضم مجموعة من الأنشطة الرياضية فى صورة خطه تضعها الجامعة أو الكلية خارج البرنامج الدراسى بها .. وهو النظام المعمول به فى جامعات جمهورية مصر العربية .

## أهداف البرنامج

تحدد خطة النشاط الرياضى بالجامعة أو الكلية الأهداف التالية :

● نشر الوعى الرياضى وتنمية الروح الرياضية ، واتاحة الفرص لممارسة القيادة والتبعية بين طلاب كليات الجامعة .

● توثيق العلاقات الانسانية بين طلاب الكليات المختلفة وممارسة الحياة الديمقراطية بالمشاركة الفعالة فى اتخاذ القرار .

● اكتشاف وتوجيه المتميزين رياضيا لتحقيق البطولة .

● توسيع قاعدة المستفيدين والمشتركين فى الأنشطة ورفع مستوى تدريبهم وفقا لقدراتهم واستعداداتهم .

● تنمية المهارات فى نواحى الأنشطة الترويحية بما يعد الطلاب لحسن استثمار وقت الفراغ فى حياة الدراسة وبعد التخرج .

● اختيار المنتخبات التى تمثل الكلية و/أو الجامعة والتى يمكن الاشنراك بها فى دورى الكليات و/أو الجامعات .

● تقوية الروابط وتدعيم العمل بين أجهزة رعاية الطلاب بالكليات والجامعة وكذلك بالقيادات والعاملين فى مختلف مجالات رعاية الشباب بالكليات ومختلف الجامعات .

## محتوى البرنامج

تحقيقا للأهداف السابقة تعد الجامعة أو الكلية مجموعة من الأنشطة فى شكل دليل برنامج يمثل الحد الأدنى لمشاركة كليات الجامعة أو أقسام الكليات بها فى هذه الأنشطة وتتمثل فيما يلى ،

**١ - النشاط الداخلى** ، ويشمل ،

**أ - دورة تنشيطية** ، لكل من الالعاب الجماعية والفردية التالية ،

● **الالعاب الجماعية** ( سداسى كرة قدم ، خماسى كرة اليد ، رباعى الكرة الطائرة ، ثلاثى كرة السلة )

● **الألعاب الفردية** : ( بطولة فردية فى تنس الطاولة ، التنس ، الاسكواش )

**ب ـ دورى الجامعة** ، ويشارك فيه منتخبات كليات الجامعة فى الأنشطة الفردية والجماعية التالية ،

● **الأنشطة الفردية** ( السباحة ، المصارعة ، مسابقات الميدان والمضمار ، التنس ، تنس الطاولة ، اسكواش ، ملاكمة ، رفع أثقال ، كاراتيه ) .

● **الأنشطة الجماعية** ( كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، كرة السلة )

وتتم هذه الدورة عادة خلال شهر أكتوبر أو نوفمبر وتستغرق من أسبوع الى عشرة أيام وتستهدف :

● الاستعداد لبدء النشاط الرياضى

● الاستعداد لدورى الكليات بالجامعة

● تجميع الطلاب الجدد والقدامى فى فرق رياضية

● التمهيد لأجهزة رعاية الشباب بالكليات لاستقبال الموسم الرياضى واكتشاف المواهب الجديدة لضمها للانشطة .

وتتم هذه الدورة غالبا خلال شهرى نوفمبر وديسمبر ويشارك فيها الطلبة والطالبات وبنظام نصف دورى . وتستهدف :

● اعداد منتخبات الجامعة للتدريب والاستعداد والمشاركة فى الدورات .

**٢ - مراكز التدريب** : وتشمل مراكز لتدريب مختلف الأنشطة

**أ ـ اللياقة البدنية**

**ب ـ الأنشطة الجماعية** ( كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، كرة السلة ) .

**جـ ـ الأنشطة الفردية** ( السباحة ، المصارعة ، التنس ، تنس الطاولة ، الاسكواش ، رفع الاثقال ، السلاح ، الملاكمة ، رفع الأثقال ) .

**٣ - النشاط الخارجى** : ويشمل منافسات فى صورة دورى مثل :

● دورة الشهيد الرفاعى فى الأنشطة الفردية والجماعية

● دورى الجامعات فى مختلف الانشطة الرياضية والاجتماعية والثقافية والجوالة . وينفذ عادة خلال اجازة منتصف العام الجامعى .

كما تعد الكليات عادة برنامجا خاصا بها يتمثل فى ،

- دورى السنوات الدراسية بالكلية .
- دورى الاقسام بين اقسام الكلية .
- دورى الأسر .
- دروى الكليات النوعية ( مثلا دورة كليات الطب ، التربية الرياضية ، الآداب ، التجارة ، الحقوق .. وغيرها )
- لقاءات حبية مع هيئات مختلفة .

وتنفذ هذه البرامج عادة خلال العام الدراسى واثناء الاجازة الصيفية وعلى مستويين :

- مستوى الجامعة
- مستوى الكلية

# الفصــــل التاســـع عشـــر

## بـراج التربيــة الرياضيــة للمكفــوفين

### تقـــديم

منذ أكثر من مائة عام والمكفوفين مثار اهتمام العديد من دول العالم ، وكان من نتائج هذا الاهتمام أن انشأت بعض المؤسسات التعليمية مراكز لبحث ودراسة المواد العلمية الخاصة بتعليم المكفوفين وكذلك دراسة الانشطة الخاصة بهم فى مختلف المجالات التربوية والاجتماعية والفنية والبدنية وغيرها .

وقد أكتسب المكفوفون بمرور الوقت اهتماما خاصا باعتبار أن كف البصر من المآسى الانسانية . ولكف البصر تاثير على النمو العام للفرد خاصة من النواحى الحركية والذهنية والنفسية والاجتماعية ، قد يلازمه فى مختلف مراحل حياته ، ولذا كان من الضرورى التعرف على خصائص المكفوفين عند وضع البرامج الخاصة بهم لتناسب احتياجاتهم فى مراحل التعليم المختلفة ، فالمكفوفون لهم كامل الحقوق وهم بدورهم قادرون على العمل والانتاج اذا ما توفرت لهم الرعاية والتوجيه السليم وعن طريق برامج التربية المعدلة فى شتى المجالات يمكن تحقيق التأهيل والتكيف لهذه الفئة بدرجة تتناسب مع ظروف الحياة المختلفة .

ولقد تداركت الدول المتقدمة اهمية ذلك فاجرت العديد من البحوث والدراسات على هذا القطاع من المجتمع ، أعانتها على بناء برامج متعددة لهم فى مختلف مجالات الحياة تهدف الى تعليم الكفيف كيفية الاعتماد على النفس فى مختلف شئون حياته وتساعده على التكيف مع افراد المجتمع الذى يعيش فيه ، ومن ثم ظهرت طرق خاصة تعين الكفيف على اكتساب مختلف المعارف والمعلومات فى شتى المجالات . ففى مجال القراءه والكتابه

ظهرت طريقة ( برايل ) كما ابتكرت برامج معدلة فى المجالات الفنية والرياضية وغيرها بما يتناسب وقدرات المكفوفين .

وفى المجال الرياضى أنشئت منذ عام ١٨٣٠ مدارس تتيح للمكفوفين فرص التدريب البدنى من أهمها معهد بركنز ببوسطن بالولايات المتحدة الامريكية والتى وضعت خطة الدراسة بها برنامجا لانشطة بدنية مختلفة للطلبه المكفوفين تشتمل على اللعب فى الهواء الطلق والسباحه واستخدام بعض الادوات والاجهزة فى صالة تدريب مغلقة ، وقد أنتشر هذا البرنامج فى العديد من مدارس المكفوفين وادخل عليه الكثير من التعديلات وتطور حتى شمل بعض العاب الكرة كالسلة والبيسبول وكرة القدم وكذلك بعض مسابقات الميدان والمضمار ، ولدرجه أن تكونت فى هذه الانشطة بعض الفرق ونظمت له المنافسات مما كان سببا فى انشاء المنظمة الدولية للالعاب الرياضية لمدارس المكفوفين عام ١٩٠٨ .

وفى جمهورية مصر العربية تتركز العناية بالمكفوفين على الرعاية الاجتماعية التى تهدف الى تكيف الكفيف مع أقرانه ومجتمعه ، وتظهر هذه الرعاية على شكل بعض الجهود التى تقوم المؤسسات والهيئات سواء الاهلية او الدولية على تقديمها بهدف مساعدة الكفيف على التكيف مع المجتمع ومواجهة متطلبات الحياة .

## من هو الكفيف ؟

كفيف البصر ، عرف المركز النموذجي للمكفوفين المكفوف ، على أنه الفرد الذى لايتعدى درجة أبصاره فى أحسن العينين ٣٠/٦٠ أو ١٠/١٠٠ بواسطة نظارات .

ويختلف تحديد المكفوف من مجتمع لآخر . ففى انجلترا وفنلندا يطلق مسمى الكفيف على الشخص غير القادر على مزاولة أى عمل يكون الابصار فيه ضروريا لتنفيذة . اما فى المانيا وهولندا وفرنسا فان المكفوف هو الشخص الذى تبلغ حده ابصاره اقل من ١/٢٥

وقد وضع المركز العالمى للاخصائيين فى رعاية المكفوفين ، مواصفات الكفيف على أنه الشخص الذى ،

- يعتبر قوة ابصاره من الضعف بحيث لاتيسر له تتبع اعماله العادية .
- لا يمكن أن يجد طريقه بدون قيادة فى بيئة مجهولة بالنسبة له .
- لا يمكنه عد اصابع اليد على مسافة قدمين أى ما يعادل ٦٠ سم .

والكفيف فى لغه الطب هو الحالة التى يفقد فيها الكائن الحى القدرة على الرؤية بالجهاز المخصص لهذا الغرض وهو العين . ويعجز هذا الجهاز عن اداء وظيفته اذا اصابه خلل .

وقد حددت اليونسكو الكفيف بأنه الشخص الذى يعجز عن استخدام بصره فى الحصول على المعرفة وبموجب هذا التعريف يستطيع الكفيف الاستفادة من حواسه الاخرى ليحصل على المعرفة . ولهذا اوصت الهيئة أن تنال الحواس الاخرى مزيدا من الاهتمام كوسيلة معينة فى عملية تربية المكفوفين وخاصة حاسه السمع .

**درجـــات كـف البصـر :**

يمكن تقسيم درجات كف البصر الى ،

- Lagal Blindness وهى التى يصل فيها حده الابصار الى ٢٠ / ٢٠٠ أو اقل . أى أن مجال الرؤيه أقل من ٢٠ قدم أى سته أمتار تقريبـــا .
- Travel Vision وهى التى يتراوح فيها حده الابصار ما بين ٥/٢٠٠ الى ١٠/٢٠٠ فالرؤية تسمح بالحركة والمشى بدون صعوبة .
- Motion Perception تتراوح حدة الابصار ما بين ٣/٢٠٠ الى ٥/٢٠٠ فالحركة يمكن رؤيتها ولكن بدون تحديد لناحية الجسم المتحرك .
- Light Perception حدة الابصار أقل من ٣/٢٠٠ أى يمكن رؤية الضوء على بعد ٣ قدم أى متر واحد أو أقل ولكن لايمكن رؤية الحركة أو الجسم المتحرك .
- Total or Complete Bilndness عدم القدرة على رؤية الضوء .
- Tunnel Vision مجال الرؤية ٢٠ قدم أو أقل . وزاوية الرؤية محدودة وكأنها داخل انبوبة .

**العوائق التى يفرضها كف البصر ،**

أن كف البصر كاصابة حسية لايمثل مجرد شعور الفرد بفقده لحاسة الابصار وهى بلا شك حاسة بالغة الحيوية فى حياة الكائن الحى وأنما يتعدى هذا الشعور لدى الكفيف الى الكثير من القيود والعوائق التى يعانى منها من النواحى البدنية والاجتماعية والنفسية ، وترتبط هذه العوائق وتتداخل وتؤثر فى بعضها البعض الى حد كبير .

- **فمن الناحية البدنية** ، يترتب على كف البصر مجموعة من العوائق يعانى منها الفرد الكفيف منها ،

(•) **ضعف حاسة اللمس** ، فقد أثبت علماء النفس التجريبي أن الحواس تضعف كلما قلل الفرد من أستعمالها ، ويرجعون ذلك عادة أما لعامل الخوف من الخطأ أو التعرض للعقاب . وبالرغم من أهمية حاسة اللمس لدى الكفيف فأنه قد لوحظ ضعفها لديه بالمقارنة من زميله المبصر .

(•) **تعرض الجسم لبعض التشوهات** ، اذ يؤدى كف البصر الى اكتساب الفرد العادات المتعلقة بالمشى والقوام مثل مد اليدين أو احداهما للامام مع رفع الرأس اما كمحاولة للتعرف على المكان أو لتجنب الاصطدام مما ينتج عنه تحدب الظهر أو شد الجسم وتصلبه بطريقة غير طبيعية .

(•) **تغيير فى نبرات الصوت** ، يتميز صوت الكفيف بنبرات خاصة تختلف عن المبصر وقد اتضح ان الكفيف لا يدرك معنى تنوع الصوت فهو يتكلم وكأنه فى قاعة كبيرة .

(•) **صعوبة الحركة والانتقال** : يحتاج الكفيف لجهد كبير عند اداء أى حركة حتى فى حركاته اليومية وقد يرجع ذلك الى عدم معرفته بالبيئة المحيطة به .

(•) **عدم القدرة على ممارسة بعض الأعمال** ، أو أن يؤديها الكفيف بكفاءة محدودة ، فهناك كثير من الأعمال تتطلب مستويات معينة من الكفاءة الجسمية لابد من توافرها لمن يتقدم للالتحاق بها . ونظرا لما يفرضه كف البصر من قيود اجتماعية ، فأن الكفيف لا يستطيع القيام بها بنفس كفاءة المبصر .

(•) **عدم القدرة على استخدام الادوات** ، فمعظم الوسائل والادوات والمرافق العامة فى المجتمع قد اعدت لتناسب استخدام الفرد العادى . فالمنازل ووسائل المواصلات والنقل ومختلف الادوات كلها تصمم من أجل المبصرين ، لذلك يقاسى الكفيف من الحرمان من المزايا والتسهيلات الممنوحة لزميله المبصر ، وقد بدأت بعض الدول المتقدمة تصنيع أدوات خاصة يستخدمها الكفيف كالساعة ذات الارقام البارزة وبعض الادوات الهندسية والطبية والالات الكاتبة وغيرها .

**أما من الناحية الاجتماعية** ، فيفرض كف البصر على الفرد بعض المشكلات مثل :

(•) **المعاناه المستمرة من جانب المجتمع** ، والناتجة عن نظرة الشفقة وحرمانه من التقدير مما يجعله دائم الاحساس بأنه أقل من أى فرد آخر فيفضل العزلة وعدم الاندماج فى حياة المجتمع وكثره التعرض للاكتئاب .

(•) **فقدان الصلاحية الاجتماعية** : يميل غالبية افراد المجتمع أن يشعر الكفيف فى شتى المناسبات عن قصد أو غير قصد بعدم صلاحيته الاجتماعية وقد يوحى له بعدم القدرة على القيام حتى بشئونه الشخصية ويتعارض هذا مع الذى يتأكد فى نفس الكفيف من خلال اشعاره المستمر بالقدرة على القيام بشئونه بنفسه واكسابه الميل الى الاستقلال عن الآخرين والاعتماد على النفس فى مختلف أعماله .

(•) **ومن الناحية النفسية** ، يفرض كف البصر من الناحية النفسية عدم القدرة على أدراك بعض الاشياء خاصة تلك الأشياء التى تعتمد اساسا على الأبصار ويصعب تعرف الكفيف عليها بصورتها الواقعية باى حاسة من حواسه الاخرى . وأن كان ذلك قد يكون ميسورا احيانا باستخدام التنبيه ومن هذه الاشياء المدركات والخبرات اليومية والاشياء ذات الطبيعة الخاصة كالنار المشتعلة ، فمحاولة الكفيف ادراكها باللمس تعرضه للخطر وكذلك الاشياء ذات الاحجام بالغة الكبر أو المتناهيه فى الصغر .

## العوامل التى تؤثر على حاله الكفيف وتكيفه

●● تتعدد العوامل المباشرة وغير المباشرة التى تؤثر على تكيف الكفيف مع حالة كف البصر ، ومن هذه العوامل ،

(•) **السن عند الاصابة** ، فى الطفولة المبكرة أو المتأخرة أو المراهقة أو فى سن الشباب أو الكهولة أو أن يولد كفيفاً ، ويظهر اثر كف البصر على كل حالة بشكل مختلف فى اثره عن الحالات الاخرى من حيث ما توجده من مشكلات وما يحتاج اليه الكفيف من خدمات بجانب اثر الصدمة التى تحدث نتيجة الاصابة وما يصاحبها من انفعالات والقدرة على التكيف بعد الاصابة .

● **كيفية حدوث الاصابة** ، اما تدريجيا وببطء أو بشكل مفاجىء ، حادث مثلا . فحدوث الاصابة تدريجيا يخفف من وطأتها ومن وقعها على المصاب وجعله يتلقى الصدمة على دفعات ويحاول التكيف مع الحياة الجديدة وأن كان يغلب عليه عدم الاستقرار أو الأمن أما كف البصر المفاجىء فهو من أصعب حالات كف البصر لما يترتب عليه من نتائج نفسية سيئة حيث تتجسم لدى الكفيف فكرة عجزه وما يترتب عليها من مشكلات اقتصادية واجتماعية .

(•) **سبب الاصابة** ، تختلف الاصابة الناتجة عن مرض السكر عن تلك الناتجة عن حادثة أو أنفصال الشبكية نتيجة صدمة عنيفة أو محاولة رفع أوزان ثقيلة .

(•) **شكل العين بعد الاصابة** ، كأن يحدث لها جحوظ مما يضف للعاهه تشويه لشكل الوجه وأحساس الكفيف بذلك يزيد من متاعبه ويشعره بالقلق والتوتر والاضطراب .

(•) **دور الوالدين** ، فأن سلوك الآباء حيال الاصابة تؤثر على المكفوف فمثلا :

- افراط الاباء فى الحنان ومحاولة تجنيبه من القيام بالعمل يتسبب فى نشأه فرد كسول مدلل لا يتحمل المسئولية .
- الاضطراب النفسى للوالدين أو لاحدهما ينعكس على الكفيف فيصاب بنفس الشعور
- فتور الاباء نحو الاولاد وعدم تشجيعهم على العمل يؤدى الى نشأة الكفيف فاقد الثقة فى نفسه وفى المجتمع المحيط به .

وكثيراً ما يصل الامر فى هذه الحالات الى زيادة الاضطرابات النفسية بدرجة شديدة تحتاج الى تدخل الاخصائى النفسى لمعالجة الكفيف .

(•) **دور المجتمع** ، فالمجتمع ينظر للكفيف من خلال أى من المفاهيم التالية :

- أنه عالة على الآخرين ولايمكنه العمل أو الانتاج .
- أنه دائم اللجوء لطلب العون والمساعدة نتيجة فقره وبؤسه .
- أنه يحتاج للشفقة والرثاء .

(•) **فكرة الكفيف عن نفسه** ، أى ما يؤثر فى تكوين سماته الشخصية وعاطفة اعتبار الذات لديه . فاذا ما أصيب الشخص بكف البصر أثر ذلك فى فكرته عن نفسه تأثيرا كبيرا وقلب فى ذهنه الصورة التى رسمها لمستقبله . ولهذه الصورة أهمية كبيرة فى تكوين شخصيته . فاذا كانت الصورة الجديدة متأصلة فى نفسه أصبح من العسير عليه أن يتخلص منها فتصبح بذلك عقبة فى سبيل تكيفه وتقبله لحالته .

(•) **أسباب فردية أخرى** ، كترتيبة فى الاسرة ، والعلاقات الاسرية التى تسود المنزل والعلاقات مع الجيران ومدى التعاون بين البيت والمدرسة ... الخ .. وكل هذه العوامل تؤثر على سيكلوجية الكفيف وان كان هذا التأثير يختلف شكله ومدى خطورته وفقا لظروف الفرد .

**خصائص الكفيف :**

يتميز الكفيف بمجموعة من الخصائص منها ،

**من الناحية الحركية** ، تتصف حركات الكفيف بما يلى :

● عدم الاتزان والارتباك أثناء المشى والجرى .

● عدم تناسق انتظام الحركات فلا يستطيع أداء الحركات التى تتطلب عمل العضلات الصغيرة فى الجسم .

● عدم القدرة على أداء الانشطة التى تتطلب السرعة والقوة والمهارة .

● تفتقر الحركات للرشاقة ، خاصة الحركات المركبة التى تحتاج لتوافق من مختلف اجزاء الجسم .

● المغالاه فى اداء الحركات .

● عدم الاستقرار الحركى وأداء حركات غير مقصودة مثل التأرجح للامام والخلف والنظر حوله بشكل ملفت وهز الرأس وزيادة حركة اليدين أمام الوجه ودعك العينين براحه اليد ..... الخ .

**من الناحية النفسية والانفعالية** ، تتأثر الحالة النفسية بعدة عوامل سبق الاشارة اليها بالاضافة الى :

● التشاؤم والكبت والاكتئاب .

● عدم الرضا بالقدر والسخط على المجتمع ويصاحب ذلك عدم الرغبة فى التعاون والسلبية تجاه العلاج .

● المعاناة من المشاكل الانفعالية ومشاكل متصلة بالشخصية فنجده يمارس اساليب صبيانية من السلوك منها ما هو سوى مناسب ومنها ما ينم عن العجز وعدم القدرة على تصريف شئون حياته المختلفة .

● التوتر عند أداء الحركة نتيجه الخوف أو الخجل .

**من الناحية الاجتماعية** ، يتميز الكفيف بما يلى :

● عدم التوافق مع الغير خاصة الغرباء أو مع المواقف الاجتماعية الجديدة والميل للعزلة والخيال واحلام اليقظة .

● الشعور بالخوف من المستقبل خاصة ما يتعلق منها بكسب العيش .

● الميل الى الاستقرار ومقاومة فرض السلطة من الغير .

● الاهتمام بالمظهر العام والتشوق لمعرفة تأثيره على الآخرين .

## برامج التربية الرياضية للمكفوفين

### أهـداف البرنامج

تستهدف برامج الانشطة للمكفوفين بشكل اساسى تربية الكفيف تربية متكاملة بدنيا وحركيا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يساعده على التغلب على القيود التى يفرضها كف البصر وتعينه على التكيف مع أقرانه فى المجتمع ويتيح له الفرصة للاستغلال الجيد لوقت الفراغ ، ولذلك يجب أن تعمل برامج الانشطة الرياضية على تحقيق الاهداف التالية :

- تطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة العضلية والتحمل والمرونة والتوازن والتحمل الدورى التنفسى والرشاقة والتوافق العضلى العصبى ، واكتساب عادات صحية سليمة والتغلب على ما قد يتعرض له الكفيف من تشوهات قوامية نتيجة لما يفرضه كف البصر ويمكن تحقيق ذلك من خلال الحركات الطبيعة والتمرينات التى تشمل مختلف أجزاء الجسم .
- تطوير وتنمية الناحية الحركية للكفيف بحيث ترفع من مقدرته على الاداء الطبيعى وتطوير ما لديه من استعدادات من خلال المسابقات الفردية والانشطة الايقاعية .
- تنمية المعارف والمعلومات المرتبطة بالنشاط الرياضى من خلال تعريف الكفيف بقوانين اللعبة وبشروط المسابقات والعائد التربوى من ممارسة النشاط الرياضى .
- تنمية التكيف الشخصى والاجتماعى للكفيف وذلك من خلال اتاحة الفرصة امامه للاشتراك فى الانشطة الجماعية .
- أكتشاف قدرات ومهارات الكفيف وتوجيهه بما يساعده على ممارسة هذا النشاط فى وقت الفراغ ورفع مستوى ادائه لتحقيق نتائج افضل .

### أنشطة المكفوفين

تعتبر السباحه والجمباز وبعض مسابقات الميدان والمضمار من أوائل الانشطة التى مارسها المكفوفين ثم جاء بعد ذلك التدريب على المهارات العسكرية والمصارعة وقد بدأت هذه الأنشطة مع المكفوفين كفا جزئيا ، ومع تطور البرامج فى العديد من الانشطة والدراسات المرتبطة بكف البصر أمكن اشتراك المكفوفين فى العديد من الانشطة مع مراعاة توافر عوامل الامن والسلامة سواء فى الملعب أو أدوات اللعب او متطلبات النشاط وما يعترض اللاعب من مشكلات .

ويمكن أن نفرق بين الانشطة التي يمكن أن يمارسها المصابون بالكف الكامل وتلك التي يمارسها المصابون بالكف الجزئي . كما يجب التفريق بين تلك الانشطة التي يمكن ممارستها كانشطة تعليمية أو ترويحية وتلك التي يتنافس فيها المكفوفين . ومن هذه الانشطة ،

- مصارعة الايدى .
- مصارعة الارجل الهندية وهى انشطة تلعب زوجية وتتطلب تعرف المكفوف على مكان زميله ولذلك قد يستخدم الاصوات المميزة أو الاستعانة بمبصر كما يجب أن تبدأ من التشابك .

وهناك كثير من الالعاب الترويحية التى تناسب المكفوفين بمختلف درجاتهم وقد قسم Charles E. Buell هذه الانشطة الى ثمانية مجموعات هى :

١ ـ أنشطة يتشابك فيها المكفوف مع زميل أو أكثر .
٢ ـ أنشطة صوتية يتعرف فيها الكفيف على متطلبات الاداء من خلال متابعة الاصوات .
٣ ـ أنشطة تعمد على المشاركة بين الكفيف كفا كاملا والكفيف كفا جزئيا .
٤ ـ أنشطة تتطلب التحرك سواء بالمشى أو الجرى حول الهدف .
٥ ـ أنشطة تمارس فى اماكن مغلقه كالجمنيزيوم أو ملاعب التنس .
٦ ـ أنشطة تعتمد على الاشتباك المباشر كما فى المصارعة .
٧ ـ أنشطة يمكن ممارستها فى أماكن محددة بحبال أو خطوط .
٨ ـ أنشطة ثنائية أو ثلاثية أو جماعية .

ومن حيث أن الكفيف يعتمد على السمع فيمكن استخدام الايقاع الموسيقى فى تعليمه مختلف حركات الرقص الشعبى والالعاب الموسيقية وهذه كلها تكسبه الثقة بالنفس ، ومن الالعاب الجماعية التى يمكن ممارستها كرة القدم والكرة الناعمة والمشط الطائر كما يمكن أن يمارس الكفيف كفا جزئيا كرة السلة ، ومن الالعاب الفردية التى يمكن ممارستها المصارعة والسباحة والتمرينات مع مراعاة أن معدل التعليم ابطأ نسبيا عن الشخص المبصر وأن تؤدى التمرينات بشكل فردى حيث أن العمل الجماعى صعب التنفيذ جدا مع هذه الفئة .

ومن مسابقات الميدان والمضمار يمكن للكفيف ممارسة مختلف أنواع العدو والجرى والوثب والرمى . وفى مجال المنافسة يمكن أقامة منافسات بين المكفوفين فى : المصارعة ، العدو ٥٠ ، ١٠٠ متر ، الجرى ميل أو ميلين ، الوثب العريض من الثبات ، الوثب العالى ، الوثبة الثلاثية ، مسابقات الرمى ـ السباحة .

كما يمكن تنظيم مباريات بين المكفوفين جزئيا فى كرة السلة وكرة القدم . ومن أمثلة هذه الانشطة :

**التمرينات والاعداد البدنى ،**

وتشتمل على ،

- الاوضاع الاساسية لاكساب القوام الجيد والتغلب على الأوضاع الخاطئة الناتجة عن كف البصر .
- تمرينات حرة وبادوات تتميز بالايقاع ومختلف أجزاء الجسم مع الاهتمام بحركات الرأس
- الحركات الطبيعية مثل المشى والجرى والوثب والزحف والتسلق لاكساب الكفيف الثقة فى امكانية الحركة والاحساس بالمكان .
- تمرينات لاكساب التوازن والتوافق .
- تمرينات باستخدام ادوات مثل الحبال والدف والكرات المربوطة وغيرها ، وأن تصاحب الحركة بالموسيقى والغناء والايقاع .
- الاقلال من حركات الدوران الفجائية أو الحادة .
- الابتعاد عن الحركات المجهده أو ما تتطلب توافقات عصبية معقدة .
- استخدام الانقال المناسبه والتى تتسم بالامان فى تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية
- تمرينات لاكساب التوازن والتوافق على مقاعد سويدية وبمساعده الزميل المبصر .

مع مراعاه أن يتم ذلك فى حجره متسعه بشكل كاف وخالية تماما من أى عوائق أو سجاد وأن يصاحب الكفيف زميل مبصر حتى يطمئن ويمارس الحركة لوحده سواء حركات المشى أو الجرى .

**الجمباز والعمل على الاجهزة**

**ويشتمل على ،**

حركات الدحرجة الامامية والخلفية ، والوقوف على الكتفين وحركات التوازن باستخدام المقعد السويدى وبمساعدة الزميل والوثب والقفز على منط أو صندوق أو مهر

على أن يكون التعليم بملامسة المدرس للتعرف على شكل الحركة وطريقة ادائها ثم تجريبها مع المساعدة ويمكن استخدام نماذج بالونية أو بلاستك لتوضيح الحركة للكفيف .

وفى حاله استخدام الترمبولين يجب أن يصاحب المدرب اللاعب أو أن يسبق العمل على الترمبولين حركات للوثب على مراتب اسفنجية ثم السقوط على اليدين والركبتين والتقدم بالهبوط على القدمين ثم الهبوط على واجهة الجسم وأن يتابع المدرب اللاعب مع مراعاة اداء الحركة فى منتصف الجهاز .

ويراعى فى جميع حركات الجمباز ،

- توفير مساعد مبصر على كل جهاز لمساعدة اللاعب على أداء الحركة .
- تعريف الكفيف بالجهاز المستخدم عن طريق اللمس وذلك قبل الاداء ، وكذلك حدود منطقة الجرى وتأمين منطقة القفز أو الحركة بمراتب خاصة .
- التأكد تماما من سلامة الاجهزة والادوات المساعدة من صناديق ومقاعد وحصان وغيرها سواء من حيث الثبات أو صلاحية العمل .
- أن يكون نقاط الدوران للعوده الى المكان محدودة بعلامات حسية ترشد الكفيف خاصة عند نقطتى البداية والنهاية .

**مسابقات الميدان والمضمار**

يمكن للكفيف ممارسه مختلف أنشطة الميدان والمضمار ما عدا تعدية الحواجز بشرط توافر عوامل الامان للمكان ومن أمثله هذه المسابقات ،

- مهارات العدو والجرى من البدء العالى والمنخفض .
- الوثب الطويل من الثبات أو من الجرى بخطوات محدودة .
- الوثب العالى من الثبات أو من الجرى بخطوات محدودة .
- رمى الجلة والقرص والرمح من الثبات .
- التتابع المكوكى والدائرى مع مساعدة زميل مبصر فى عملية التسليم والاستلام .

ويراعى فى مسابقات الميدان والمضمار .

- توفير مكان متسع ومناسب من حيث المساحة وصلاحية الارض للحركة .
- تعريف الكفيف عن طريق اللمس حدود منطقة الحركة ونقاط الدوران والعودة بعلامات مميزة مثل نهاية منطقة الحشائش أو نهاية الارضية الاسمنتية للملعب .

– وضع مراتب داخل أماكن اللعب المغلقة مساحتها ٥ × ٢٠ قدم فى نهايه الممرات للاسترشاد بها .

– تحديد الممرات بالاسلاك أو الحبال فى مستوى اعلى من الرأس بها اجراس لمسابقات الجرى

– ويمكن الاستعانة بملامسة الحبل اثناء الجرى للاسترشاد على الاتجاه الصحيح ويفضل لبس قفـز باليد . وفى المسافات الطويلة يمكن الاستعانة بزميلة المبصر كما يمكن استخدام حزام الزميل وهو حزام يصل بين الزميل الكفيف والاخر المبصر ويتكون من مادة مرنة مطاطة ينتهى كل طرف بحلقة يمكن وضعها حول الذراع .

– فى مسابقات الرمى يستحسن ان تتم من الثبات كما يمكن استخدام بعض الادوات البديلة مثل الكور البلاستيك والكور الشراب وكور التنس كبدائل للجلة وكذلك العصى والزجاجات الخشبية كبدائل للرمح والاطباق البلاستيك كبدائل للقرص خاصة فى التدريب لاكتساب مهارة الاداء .

– أما فى مسابقات الوثب فيجب تأمين منطقة الهبوط ببساط من المطاط أو مرتبة مناسبة واستخدام حبل أو شريط بدلا من عارضه الوثب .

**العـاب الميدان**

وتضم الأنشطة التى تستخدم الكرة أو الكرة والمضرب ويختار من بينها ،

● تعليم مهارات الرمى والاستلام والمحاوره والتصويب واداء تدريبات لالعاب السلة وكرة اليد والقدم بمساعدة زميل مبصر .

● اداء تدريبات على العاب المضرب وتنس الطاولة والتنس .

وهذه الانشطة اكثر مناسبه للمكفوفين كفاً جزئيا . ويراعى عند تنفيذ هذه الالعاب
– تخطيط الملاعب بالوان واضحة وبخطوط اعرض من العادى .
– تغطيه الملاعب وخصوصا المكشوفة بالعشب .
– تلوين الكور باللون الابيض أو الاصفر .
– استخدام نوع خاص من الكور اكبر حجما واكثر مرونة حتى لاتحدث اصابات عند ارتطامها باللاعب .
– تركيب اجراس صغيرة وشخاليل داخل الكور لاحداث صوت يساعد الكفيف على ادراك مكان واتجاه الكرة .

ـ تثبيت اداة سمعية عند الهدف ، تدار كهربائيا او ببطارية وتستخدم هذه الاداة عادة فى لعبة كرة السلة بأن تثبت فى اللوحة الخلفية للسلة ، كما تستخدم فى الملاعب المكشوفة والمغطاة وحمامات السباحة وتصدر ١٥٠ نبرة صوت فى الدقيقة .

## السـباحة والأنشطة المائية

تعتبر السباحة من الانشطة الرياضية التى يستمتع بها الكفيف وذلك لانها تمد الفرد بالاحساس الكامل بالحركة دون ضرورة لمعرفة الاتجاهات ، وان تدريب المكفوفين على السباحه لا يختلف كثيرا عن تدريب العادين ولكنه يتطلب مدة اطول وخصوصا للاعداد للتنافس . حيث تتطلب السباحة بالنسبة للكفيف شكل معين لكى يتفادى ضربات المياه ودخولها فى الاذن مما قد يسبب له الاحساس بفقد الاتجاة ، ولذلك يراعى عند تنفيذ برامج السباحه ،

ـ تبطين نهايه وحواف الحمام والممر المائى بمساحات من المطاط او مادة مرنة لمنع حدوث جروح او اصابات او ارتطام رأس الكفيف بحوائط الحمام .

ـ تحديد ممرات داخل الماء بواسطة حبال لمنع خروج المتسابق عن خط السباق .

ـ البدء فى السباحة والسباق من الماء وليس من القفز .

وفى المنافسات يقوم زميل مبصر بلمس ظهر المتنافس واعطاء التحذيرات المناسبة عند الوصول لنهاية السباق او تغيير الاتجاه لمتابعة السباحة .

## الملاعب المناسبه لبرامج المكفوفين

يجب أن تتسم الملاعب بالاتساع وان تكون المساحات الصالحة للعب سواء كانت مغلقه ( صالات تدريب مثلا ) أو ملاعب مفتوحة ، واسعة والفراغ منتظم وخالية من العوائق أو الادوات اللازمة للعمل وأن تحاط بالاشجار او العوائق الثابتة بالملاعب باسوار من ماده لا تعرض الكفيف للاصابة أو الاذى . وأن تختلف نوعيه ارض الملعب عن الممرات حولها وأن يكون هذا الاختلاف يمكن الفرد الكفيف من التعرف من خلال الصوت على نوع وحدود الملعب وكذلك يجب أن يحاط الملعب بحدود يدركها الكفيف كحاجز منحدر للداخل والخارج بشرط الا يعوق تحرك الكفيف من والى الملعب ويجب أن يحاط الملعب بحبال بها اجراس أو شخاليل وعلى ارتفاع اعلى من رأس اللاعب اما الصالات المغلقة فيجب أن تضاء بدرجة كافية وان تحدد الملاعب بها باللون الابيض فى حالة استخدامها للمكفوفين كفاً جزئيا وأن تغطى ارضية الملاعب بالخشب المتماسك وأن

تحاط بالاسمنت المتماسك ايضا على أن تتوافر فيه عوامل الامان من حيث ضمان عدم تعريضه للافراد للانزلاق او السقوط بسبب وجود فجوات او كسور أو أن تكون ملساء لدرجة تدفع للانزلاق .

ويجب عند انتقال المكفوفين لملعب جديد وقبل أن يمارس اللعب عليه ، أن يتعرف المكفوف، جيدا على الملعب من حيث مساحته وشكله ونوع الحواجز المحيطة واماكن الاجهزة والادوات . ولذلك يجب أن يوضح المدرب لهم الملعب وأن يشرح التفاصيل الضرورية والهامة بشكل دقيق . ثم يترك لهم بعد ذلك فرص التدريب على الملعب فى صورة العاب صغيرة ، ويتم كل ذلك قبل البدء فى اللعب للمنافسة حتى يشعر الكفيف بالالفه والامان .

### الادوات المعينة للمكفوفين

يحتاج المكفوفون لاستخدام ادوات معينة ذات مواصفات خاصة فمثلا ،

- يجب أن تتسم الادوات بالامان تماما من حيث ثباتها وحتى تصنيفها وان توضع بنظام معروف للمكفوفين .

- تكون الكور بشكل عام اكبر حجما من المستخدمة مع الاسوياء وأن تلون باللون الأبيض أو الأصفر خاصة عند استخدامها مع حالات الكف الجزئى وأن يستخد بها الاجراس والشخاليل ويمكن للهيئات الحصول على أدوات للمكفوفين عن طريق الكتابة للعنوان التالى :

**American Foundation for the Blind,**
**Inc., Aids and Appliance Division, 15 west 16th.**
**Sre. New York. N. Y. 10011 H.**

ويستخدم المدرب عاده مسدسا للصوت والميكروفون فى اعطاء التعليمات والوصف المستمر للحركة .

ويجب أن يتعرف الكفيف على الاجهزة المستخدمة عن طريق اللمس وذلك قبل الاداء ويمكن الاستعانة بأدوات بديلة فى مختلف الانشطة وأن يراعى مع استعمالها خصائص كف البصر .

## تقويم برنامج المكفوفين

يجب أن يتابع المدرب برنامجه بعمليات تقويم مستمرة وبوسائل متنوعة منها ،

● اختبارات لبعض عناصر اللياقة البدنية .

● اجراء منافسات فى مختلف انواع الأنشطة الفردية ومقارنة مستوى الاداء المهارى للتلميذ ومعاونته على رفع مستوى الاداء .

● وضع بعض الحوافز المناسبة لمساعدة الكفيف على الاشتراك فى تدريبات اللياقة واختباراتها .

ويجب أن تعلم أن تعليم المكفوفين يحتاج الى عناية خاصة واعداد جيد وان يكون المدرس أو المدرب على علم تام بكل الظروف للكفيف وقدراته وأن يثير فيه دافعية الاشتراك فى الحركة بمختلف الوسائل أو تحديد أهداف لكل كفيف يجب عليه تحقيقها . ولضمان تنفيذ البرامج يجب اعطاء عناية خاصة بالقيادات المختلفة عند العمل مع المكفوفين وتزويدهم بأحدث المعلومات والوسائل فى هذا المجال .

## مراجع البـاب الرابـــع


١ - اميرة احمد جاد المولى ، **تقويم النشاط الرياضى فى جامعة عين شمس ، دراسة مقارنة بين الكليات العملية والنظرية** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ١٩٨٠ .

٢ - ب . هنرى ، **حياة المكفوفين** ، ترجمة جمال بدران وطلعت عوض اباظه ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٦٤ .

٣ - تشيفن وبرمفيرمان ، **تكيف الكفيف** ، ترجمة محمد عبد المنعم نور وعبد الحميد يونس ، القاهرة ، مطبوعات البلاغ ، ١٩٦١ .

٤ - جابر عبد الحميد جابر وآخرون ، **النمو النفسى ، والتكيف الاجتماعى** ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٦٢ .

٥ - سيد خير الله ولطفى بركات أحمد ، **سيكلوجية الطفل الكفيف وتربيته** ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٦٧ .

٦ - كوثر عبد العزيز مطر ، **دراسة حول التربية الرياضية للفتيات الكفيفات فى ج . م . ع** ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ١٩٨١ .

٧ - محمد زغلول ، **برنامج تربية رياضية مقترح للمدارس التجريبية الفنية** ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ .

٨ - محسن اسماعيل ابراهيم ، **اتجاهات طلاب جامعة المنيا نحو ممارسة النشاط الرياضى** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنيا ١٩٨٥ .

9 - Annarino, A. A. & Cowell, C. C. and Hazelton, H, W., **Curriculum Theory and Design in Physical Education,** 2 nd ed., St. Eouis, The C. U. Mosby Co., 1980

10 - Crowe, W . C. and others, **Principles and Methods of Adapted Physical Education and Rrecreation.,** 4 th. ed. St. Louis, The C. V. Mosby Co., 1981.

11 - Fait, Hollis F., **Special Physical Eduation, Adapted, Corretive Developmental, 4th ed. philadelphia, W. B. Saunders, co., 1984.**

12 - **Guttman, Ludwing, Textbook of Sport for The Disabled,** Mandeville 1960.

13 - Houver, R.E., &Bledson, C.W. **Towards A New Defination of Blindness**, Blindness Annual. 1984.

14 - Vannier, Mary Helen, **Physical Activities for The Handicapped** Englewood Cliffs NewJersy, Prentice Hall,Inc, 1977.

15 - Wheeler, R.H.& Hasly Agnes., **Physical Education for The Handicapped**.2nd ed., Philadelphia, Lea and Febiger,1976.



# خاتمـــة

أما وقد تم بحمد الله وبتوفيقه هذا العمل ، فإنى أرجو أن أكون قد وفقت من خلال التحليل العلمى لمادة المناهج ومن خلال فترة تزيد عن عشرين عاما فى مجال إعداد وتطوير مناهج التربية الرياضية لمختلف مراحل التعليم سواء للأسوياء أو المعاقين وخبرة عملية فى تدريس أنشطة رياضية تزيد عن على الثلاثين عاما والإشراف والمناقشة لأكثر من ستين بحثا فى مجال تخطيط أو تطوير أو تقويم برامج التربية الرياضية .. أن أضع أمام الدارسين والدارسات والمعلمين والمعلمات والمهتمين بتصميم البرامج التعليمية والتربوية للنشاط الحركى ، مايمكنهم من التخطيط العلمى لها ، ومايعينهم على إنتقاء الخبرات المناسبة والمحققة للحصائل التربوية للمتعلمين .

والله أسال أن يكلل الجهود العلمية بتوفيقة ويكون لهذا العمل صداه فى مساعدة العاملين فى مجال التربية الرياضية فى تخطيط وتطوير برامجها التعليمية بما يحقق فلسفة التربية والتعليم فى مصرنا الحبيبة ووطننا العربى المتطلع إلى المزيد من التقدم والرقى .

**المؤلفـــة**

**د. ليـلى زهـــران**



# قائمـــة المحتـــويات



## البـاب الأول

## مقدمة للمناهج فى التربية الرياضية

| الموضوع | رقم الصفحة |
| --- | --- |

# الباب الثانى

## تشكيل وبناء المنهاج

## البـاب الثـالث

## المنهـاج المدرسى

الموضوع | رقم الصفحة

# الباب الرابع

## برامج التربية الرياضية لقطاعات مختلفة بالمجتمع

رقم الإيداع
٢٧٣٨/١٩٩١
الدولى
٩٧٧/٥٠٧٥/٠٠٦/٩